พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ผู้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา

ที่ระลึก

งานพระราชทานเพลิงศพ

นางบุญตุ้ม รุญเจริญ ท.ช.,ท.ม.

ณ ฌาปนสถานกองทัพอากาศ

วัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร

แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

วันพุธที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน

เพื่ออุทิศบุญกุศลจากการพิมพ์หนังสือนี้ให้แก่

นางบุญตุ้ม รุญเจริญ ท.ช.,ท.ม.

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๑๓๓๖ **สำนักพระราชวัง**

๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

นางบุญตุ้ม รุญเจริญ ท.ช.,ท.ม. อายุ ๗๘ ปี ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจ ณ โรงพยาบาลวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๘.๔๕ น.

วันศุกร์ ที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๗.๐๐ น. ขอรับพระราชทานน้ำหลวงอาบศพ พร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ ณ ศาลา ๑๐ วัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานหีบทองลายสลักประกอบศพ.

คมกฤษ/ พิมพ์ / ณัฐ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางบุญตุ้ม รุญเจริญ เพื่อทราบ.
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๒๑๓๓๗ **สำนักพระราชวัง**

๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

พระราชทานเพลิงศพ นางบุญตุ้ม รุญเจริญ ท.ช.,ท.ม. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

<u>วันพุธ ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๘</u> เวลา ๑๔.๓๐ น. เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๖.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

ป.ไ.

คมกฤษ / พิมพ์ / กนิษฐ /ทาน

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางบุญตุ้ม รุญเจริญ เพื่อทราบ เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้ และเจ้าพนักงานผู้มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่งโดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

ป.

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

เมื่อความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาทว่า นางบุญตุ้ม รุญเจริญ กราบถวายบังคมลาถึงแก่กรรมแล้วเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม พระราชทานน้ำหลวงอาบศพพร้อมด้วยเครื่องเกียรติยศประกอบศพ หีบทองลายสลัก ณ ศาลา ๑๐ วัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ในวันศุกร์ที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๘ และพระราชเพลิงศพ นางบุญตุ้ม รุญเจริญ ณ เมรุวัดพระศรีมหาธาตุ วรมหาวิหาร เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ในวันพุธที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๖.๐๐ น. ซึ่งนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณ ล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ผู้วายชนม์และวงศ์ตระกูลอย่างหาที่สุดมิได้

หากความทราบโดยญาณวิถีถึงดวงวิญญาณของ นางบุญตุ้ม รุญเจริญ ได้ด้วยประการใดในสัมปรายภพคงจะมีความปลาบปลื้มซาบซึ้งเป็นล้นพ้นในพระมหากรุณาธิคุณที่ได้รับพระราชทานเกียรติยศอันสูงยิ่งในวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวรุญเจริญ ขอพระราชทานพระบรมราชวโรกาสกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ และจะเทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลแก่ข้าพระพุทธเจ้าและวงศ์ตระกูลตลอดไป

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า ครอบครัวรุญเจริญ

คำไว้อาลัย คุณแม่บุญตุ้ม รุญเจริญ

ด้วยความรัก ความอาลัยและระลึกถึงคุณบุญตุ้ม อย่างยิ่ง จนไม่อยากจะเขียนคำไว้อาลัยถึง ...

ผมและคุณบุญตุ้ม เติบโตมาด้วยกันตั้งแต่เล็กๆ เพราะบ้านอยู่ในคุ้มเดียวกันและใกล้กัน ถ้าเป็นญาติก็ค่อนข้างจะห่าง ถ้าระดับปู่ทวด ย่า หรือยายก็พอใกล้กันหน่อย แต่แปลกที่นามสกุลตรงกัน หลายคนจึงสงสัยว่า ทำไมเป็นพี่น้องกันจึงแต่งงานกัน ก็ขอเรียนให้ทราบว่าคุณพ่อเหนึ่ง รุญเจริญ เป็นพ่อคุณบุญตุ้ม และคหบดีของคุ้มบ้าน เป็นที่เคารพนับถือของทุกคนในคุ้ม

ผมนามสกุลเดิม "แซ่เตียว" เพราะเป็นลูกชาย เตี่ยติอู-นางยม แซ่เตียว เป็นครอบครัวที่ค่อนข้างยากจน แต่ลูกทุกคนเรียนดี เรียนเก่ง สอบได้ไม่เกินที่ ๓ ของโรงเรียน เมื่อผมจบมัธยมศึกษาปีที่ ๖ แม้จะได้ทุนไปเรียน ป.ป. โรงเรียนฝึกหัดครูบ้านสมเด็จ ก็ไม่สามารถไปเรียนได้ เพราะไม่มีเงิน จึงหาทางให้ได้เรียนต่อ คิดว่าถ้าได้ไปเรียนทหาร โรงเรียนนายสิบก็จะเป็นการดี จึงขอเป็นบุตรบุญธรรมคุณพ่อเหนึ่ง รุญเจริญ เพื่อได้นามสกุล "รุญเจริญ" จะได้ไม่ใช่นามสกุลแซ่ ซึ่งท่านก็เมตตา ไม่ขัดข้อง และให้ใช้นามสกุลรุญเจริญ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ เป็นต้นมา

ท่านเองก็มีลูกคนเดียวเท่านั้น คือคุณบุญตุ้ม สำหรับผมและคุณบุญตุ้มก็เป็นเพื่อนกันมาตลอด เดินทางไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ ก็ไปด้วยกัน โดยมีคุณน้าประจักษ์ ภิญญูรัตน์ ครูใหญ่โรงเรียนประชาบาล เป็นคนพาไปสอบ ผมพยายามให้ครูประจักษ์ พาไปสมัครสอบโรงเรียนนายสิบ ท่านก็บอกปฏิเสธตลอดเวลา ตอนหลังถึงได้ทราบว่า ท่านต้องการให้เข้าเป็นครู ท่านจึงพาไปสมัครสอบทุน ป.ป.ส่วนกลาง ที่โรงเรียนฝึกหัดครูสวนสุนันทา ผมก็ไปสมัครและสอบ และยื่นความจำนงไปเรียน ป.ป. แห่งเดียวที่โรงเรียนฝึกหัดครูนครราชสีมา ส่วนคุณบุญตุ้มได้ไปเรียน ป.ป. ที่โรงเรียนฝึกหัดครูฉะเชิงเทรา สำหรับผมและคุณบุญตุ้ม ก็คงติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลาในฐานะเพื่อนฝูง แม้จะมาเรียนต่อ ป.ป.ที่โรงเรียนฝึกหัดครูมัธยม หรือเรียน กศ.บป. ที่วิทยาลัย

การศึกษาประสานมิตร ทุกคนมีสิทธิ์และอิสระที่จะมีแฟนหรือเลือกแฟนของตัวเอง แต่ก็ขอบอกว่าในใจก็คิดถึงกันเสมอ ขอบอกว่าได้ตัดสินใจว่าจะรักและเป็นคู่ครองกันก็เมื่อเรียนที่ มศว.ประสานมิตรโดยเฉพาะในวันที่รับปริญญา กศ.บ. และได้แต่งงานกันเมื่อวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๐๗ จนมีลูกด้วยกัน ๔ คน อยู่กันมาในฐานะครอบครัวมีความสุข ความอบอุ่นความเข้าใจดีต่อกัน เป็นระยะเวลากว่า ๕๐ ปี จนกระทั่งตายจากกัน......

รำลึกถึงแม่จากลูกๆ

ในความเป็น "แม่" แม่เลี้ยงและดูแลลูกสาวทั้ง ๔ คน มาด้วยความรักและความห่วงใยอยู่เสมอ ทั้งโดยการดูแลของพ่อแม่ ทั้งด้วยการอุปถัมภ์ค้ำจุนจากตาและยาย ทำให้ลูกทุกคนได้เติบโตมาด้วยความรัก ความอบอุ่นมีความสุขอย่างไม่เคยขาดแคลนสิ่งใดมาโดยตลอด

ในวัยเด็กที่จังหวัดอุบล เป็นช่วงชีวิตที่มีความสุขอย่างยิ่ง พ่อและแม่มักจะพาลูกทั้ง ๔ คน ไปที่ทำงานทั้งที่โรงเรียนเบญจมะที่วิทยาลัยครูอุบลราชธานี แม่เป็นครูที่ขยันขันแข็งมาก ระหว่างที่แม่เตรียมการสอนในห้องทำงาน พวกเราก็ชอบวิ่งเล่นที่ริมระเบียงในอาคารเรียน ในสนามของวิทยาลัยครูอย่างอิสระและสนุกสนาน ความทรงจำเมื่ออยู่ที่บ้าน ไม่ว่าจะในวันหยุดหรือในยามค่ำคืน ระหว่างแม่นั่งเตรียมการสอน ตรวจงานนักศึกษาหรือตรวจข้อสอบ พวกเราก็นั่งๆ นอนๆ ทำการบ้าน ดูโทรทัศน์ เล่นกันอยู่ข้างๆ แม่ บางครั้งแม่ยังให้พวกเราช่วยเจาะรูคำตอบข้อสอบ หรือตรวจนับคะแนนให้ด้วย เป็นที่สนุกสนานชอบใจของพวกเรามาก

ลูกสาวทั้ง ๔ คน มักจะมีเสื้อผ้าเหมือนกัน เพราะแม่มักจะพาไปร้านตัดเสื้อเจ้าประจำ เปิดแคตตาล็อก เลือกแบบ และสั่งตัดให้เหมือนกัน ให้ได้ยืนอมยิ้มถ่ายรูปตัวตรงเรียงกัน ให้ได้มีภาพหลายภาพ ให้ได้ระลึกถึงจนทุกวันนี้ ในวันหยุด พ่อ แม่ จะพวกเราขึ้นรถโฟล์คเต่าสีขาว จัดเตรียมของ เตรียมอาหารใส่ตะกร้า ขับไปศรีสะเกษเพื่อไปเยี่ยมตา ยายอยู่เสมอแม่คงยุ่งน่าดูที่จะต้องต้อนพวกเรา ๔ คนให้ขึ้นรถ ขนของพะรุงพะรัง กว่า

จะออกเดินทางได้ ระหว่างเส้นทางไปศรีสะเกษ เราจะชอบใจมากที่จะได้ปิกนิก "กินข้าวป่า" กันระหว่างทาง เป็นการเดินทางที่สนุกสนานมากสำหรับเด็กทั้ง ๔ คน ที่ไม่ค่อยจะยอมนั่งนิ่งๆ ในรถ แต่กระโดดโลดเต้นข้ามไปมาให้แม่ได้ชุลมุนอยู่ตลอดเวลา

พ่อ กับแม่ ไม่เคยบังคับให้ลูกเรียนอะไรที่อยากให้เรียน ให้อิสระเราเลือกเรียนตามชอบใจ แม้แม่จะอยากให้ลูกเป็นครูอยู่เสมอ เพราะความรักในวิชาชีพครูของแม่ แม่บอกว่าวิชาชีพครูเป็นการสร้างกุศลแก่ตนเอง และมีชีวิตที่มั่นคงยั่งยืน แต่ด้วยความดื้ออยากเป็นตัวของตัวเองตามประสาเด็กของพวกเรา จึงไม่มีลูกคนใดได้เป็นครูตามความปรารถนาดีของแม่ แต่ไม่ว่าเราจะทำอะไรพ่อและแม่ก็สนับสนุนอยู่เสมอ ไม่ว่าลูกจะตัดสินใจอย่างไรหรือมีปัญหาใด แม่ก็จะคอยช่วยเหลือทันทีที่รู้

กับเพื่อนบ้านและคนรอบข้าง ไม่ว่าเราจะไปอยู่ที่จังหวัดใด แม่เป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณา และมีความปรารถนาดีต่อทุกคนอย่างจริงใจ แม่ไม่เคยว่าร้ายหรือคิดร้ายต่อใคร มีแต่จิตใจเอื้อเฟื้อและให้อภัย แม่มักจะเอื้อเฟื้อกับคนที่ลำบาก คำพูดของแม่ที่เราได้ยินแม่พูดอยู่เสมอคือ "ก็เรามี เขาไม่มี ให้เขาจะเป็นอะไรไป"

แม้เป็นสิ่งที่ยากอย่างไร ถ้าแม่เห็นว่าเป็นความดี เป็นสิ่งที่ทุกคนควรได้ทำ แม่จะมีความเพียรที่จะแนะนำสิ่งนั้นให้กับลูกและคนรอบข้างอยู่เสมอ แม้ว่าพวกเราอาจจะไม่สนใจ ไม่เห็นความสำคัญในความปรารถนาดีของแม่ก็ตาม

"การปฏิบัติธรรม" เป็นสิ่งสูงสุดสำหรับแม่ เมื่อแม่มีความสนใจในธรรม แม่ได้พากเพียรศึกษาพระอภิธรรมอย่างจริงจังต่อเนื่องหลายปี จนในที่สุดแม่ได้ขอย้ายจากการเป็นอาจารย์ในภาควิชาชีววิทยาที่แม่สอนมาตลอด ๒๐-๓๐ ปี ไปเป็นอาจารย์ที่ภาควิชาปรัชญาและศาสนา ที่สถาบันราชภัฏจันทรเกษม ซึ่งเป็นที่ทำงานสุดท้ายในชีวิตความเป็นครูของแม่ หลังจากที่แม่เกษียณอายุราชการ แม่ได้มีโอกาสไปปฏิบัติภาวนาอย่างจริงจัง

แม่จึงมักพูดอยู่เสมอว่า ถ้าแม่รู้และเข้าใจการปฏิบัติภาวนาอย่างที่แม่ได้เพียร

ไปปฏิบัติหลังเกษียณ ในตอนที่แม่เป็นอาจารย์ ความรู้ความเข้าใจนั้นจะเป็นประโยชน์กับลูกศิษย์ของแม่มากกว่านี้

แม่บอกไว้ว่า มรดกที่แท้จริงของแม่ที่มอบให้ลูก คือตู้หนังสือธรรมะที่แม่เพียรสะสมมาจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมต่อเนื่องมาหลายปี

จึงเป็นบุญของพ่อและลูกทุกคนที่ได้มีโอกาสอยู่กับแม่ เติบโตมากับแม่และได้ดูแลแม่จนวาระสุดท้าย

ด้วยจิตใจที่มีความเมตตา กรุณา และมีความปรารถนาดีต่อทุกคนของแม่ คุณความดีที่แม่ได้เพียรกระทำมาตลอดชีวิต และความเพียรในการปฏิบัติธรรม อันเป็นสิ่งสูงสุดในชีวิตของแม่ ขอจงเป็นพลวปัจจัยให้แม่ได้ไปสู่สุคติสุข

ขอคุณบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมคุณแห่งองค์พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ โปรดคุ้มครองดวงจิตของแม่ให้บริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นอิสระ สุขสงบ นำแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพ และถึงการบรรลุธรรมในกาลต่อไปด้วยเทอญ

ด้วยความรักและอาลัย และจะระลึกถึงอยู่เสมอ

คุณพ่อ ธง รุญเจริญ และลูกทั้ง ๔ คน

๗ ตุลาคม ๒๕๕๘

พระคุณแม่

พระคุณแม่	เลิศฟ้า	มหาสมุทร
พระคุณแม่	สูงสุด	มหาศาล
พระคุณแม่	เลิศหล้า	สุธาธาร
ใครจะปาน	แม่ฉัน	นั้นไม่มี
เปรียบแม่	เช่นโคมทอง	ของชีวิต
ช่วยชี้ทิศ	นำทาง	ช่วยสร้างสรรค์
ให้ความรัก	ให้ความรู้	ชูชีวัน
ช่วยปลอบขวัญ	จนขาดใจ	สิ้นวายปราณ

ลูกขอขมาต่อคุณแม่ **กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง โย โทโสฯ** โทษใดที่ลูกได้กล่าวล่วงเกิน ต่อหน้าก็ดี ลับหลังก็ดี ด้วยเจตนาก็ดี ไม่เจตนาก็ดี ขออโหสิกรรมให้ลูกๆ ด้วย

ลูกขอพรให้คุณแม่คุ้มครองครอบครัว ลูกหลานญาติพี่น้อง ให้มีความสุขความเจริญรุ่งเรืองและร่ำรวยยิ่งๆ ขึ้นไป

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม

และ

ความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

....

....

ที่ พ ๐๗๐๙/๒๕๕๖

สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๒ สิงหาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ เพื่อเป็นธรรมทาน
เรื่อง "ผู้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา"

เจริญพร นางนฤมล ปิ่นทอง

อ้างถึงหนังสือลงวันที่ ๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ กราบทูลสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ขอประทานอนุญาตจัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ เพื่อเป็นธรรมทาน เรื่อง "ผู้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา" เพื่อเป็นการร่วมจรรโลงพระพุทธศาสนา และเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติสืบต่อไป รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ความทราบฝ่าพระบาทแล้ว ทรงอนุโมทนาธุการในกุศลเจตนาการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะในครั้งนี้ และประทานอนุญาตให้จัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ดังกล่าว ได้

เจริญพรมาเพื่อโปรดทราบ.

ขออำนวยพร

(พระเทพสารเวที)
ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

โทร ๐๒-๒๘๑-๒๘๓๑-๓
โทรสาร ๐๒-๒๘๐-๐๓๔๓

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ผู้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา

ธรรมอำนวยพร

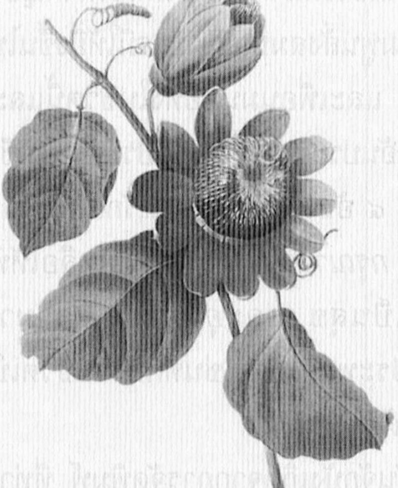
ชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมาในชาตินี้ เป็นชีวิตที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นชีวิตสามารถกำหนดภพชาติได้ จึงจำเป็นที่สุดที่ชีวิตนี้จักต้องกระทำแต่กุศลกรรมอันเป็นกรรมดี เพื่อให้กรรมนั้นส่งผลที่ดีให้แก่ชีวิตในอนาคตชาติข้างหน้าต่อไป ชีวิตนี้จึงสำคัญยิ่งนัก พึงประพฤติคุณธรรมเพื่อเพิ่มพูนสั่งสมบุญญาบารมีให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อชีวิตที่เป็นสุขทั้งแก่ตนเอง และเพื่อนมนุษย์ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหน้าต่อไป

หลักธรรมอันประเสริฐที่พึงมีไว้ประจำใจในชีวิตที่สำคัญยิ่งนัก คือ พรหมวิหาร ๔ อันได้แก่ *เมตตา*...รักและปรารถนาดี อยากให้ผู้อื่นมีความสุข *กรุณา*...สงสาร คิดช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ *มุทิตา*... ยินดีเมื่อผู้อื่นเป็นสุข และ*อุเบกขา*...ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา ผู้ประพฤติได้ดังเช่นที่กล่าว ชีวิตเบื้องหน้าภพชาติที่ดีเป็นอันหวังได้

บุญกุศลอันจักบังเกิดจากการจัดพิมพ์ ที่ท่านสาธุชนได้รับนี้ ขอน้อมถวายแด่ องค์สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก พระเถระผู้ประเสริฐ

ขอความเจริญในธรรม จงบังเกิดแก่ท่านสาธุชนผู้ประพฤติธรรมโดยทั่วกัน เทอญ

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

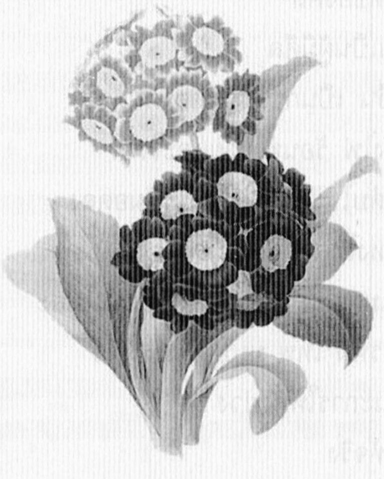
๐ ชีวิตในชาติปัจจุบันนี้ น้อยนัก สั้นนัก ๑
๐ ทุกชีวิต...ล้วนผ่านกรรมดี กรรมชั่ว มามากมาย ๒
๐ ผู้ใดทำเหตุ ย่อมได้รับผลตรงตามเหตุแน่นอน ๒
๐ ทำดีต้องได้ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น ๓
๐ ความซับซ้อนของกรรม ๔
๐ ผลแห่งกรรม...เป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงการกระทำ ๕
๐ อำนาจที่ยิ่งใหญ่ของกรรม นำให้เกิดความแตกต่างของชีวิต ๖
๐ กรรม...ทำให้เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ได้ ๗
๐ มนุษย์เกิดเป็นเทวดาได้ เพราะกรรมที่กระทำ ๙
๐ กรรม...ทำให้มนุษย์เกิดเป็นสัตว์ได้ ๑๐
๐ อานุภาพของการให้ความเคารพในพระธรรม
ก็นำสัตว์ให้เกิดมาเป็นเทวดาและมนุษย์ได้ ๑๐
๐ ทุกชีวิตมีความตายเป็นเบื้องหน้า ๑๒
๐ ไม่มีสักคนเดียว ที่จะหนีความตายพ้น ๑๒
๐ ความรู้ว่าต้องตาย เป็นคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่ ๑๓
๐ ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาสอนให้หัดตายก่อนถึงเวลาตายจริง ๑๓
๐ การหัดตาย มีคุณเป็นพิเศษแก่จิตใจอย่างยิ่ง ๑๔
๐ พุทธวิธีเพื่อการหัดตาย ๑๕
๐ ฝึกอบรมความคิดว่าเมื่อปราศจากชีวิตแล้ว
สภาพร่างกายของตนที่เคยเคลื่อนไหว จักทอดนิ่ง ๑๕
๐ ถูกทอดทิ้งอ้างว้างตามลำพัง หลังปราศจากชีวิต ๑๖
๐ ทรัพย์สมบัติที่สะสมไว้ ในขณะที่มีชีวิต
สิ้นสุดลงแล้วพร้อมกับลมหายใจ และชีวิตที่สิ้นสุด ๑๖

○ มองให้เห็นสภาพร่างกายที่ตายแล้ว ๑๗
○ ทรัพย์สมบัติสักนิด เมื่อตายไปก็นำไปไม่ได้ ๑๘
○ แม้ร่างกายของเรา ก็ต้องทิ้งไว้ในโลก ๑๘
○ ความเชื่อในชีวิตหลังความตาย ๑๙
○ ชีวิตในชาติข้างหน้า ยาวนาน ไม่อาจจะประมาณได้ ๒๐
○ แม้รักตนจริง ควรรักไปถึงชีวิตข้างหน้าด้วย ๒๐
○ เมื่อชีวิตดับสลาย...ทุกสิ่งที่เคยครอง
ก็ต้องสูญสลายพลัดพราก ๒๑
○ ทุกชีวิตต้องตาย...และจะตายในเวลาไม่นาน ๒๒
○ ความโลภไม่มีขอบเขตนั้น เป็นทุกข์หนักนัก ๒๒
○ ผู้มีปัญญา มีความฉลาด มีสัมมาทิฐิ
จักมุ่งเพียรละกิเลส ก่อนความตายมาถึง ๒๓
○ ปล่อยใจจากสิ่งทั้งหลาย ก่อนถูกความตายบังคับ ๒๔
○ กิเลสทั้งหลาย ล้วนเป็นโทษแก่ผู้ตาย ๒๔
○ ผู้ละโลกนี้ไปในขณะที่จิตเศร้าหมอง...
ทุคติสำหรับผู้นั้น เป็นอันหวังได้ ๒๕
○ จิตที่มีกิเลสมาก...ย่อมเศร้าหมองมาก ๒๖
○ จิตที่เศร้าหมองด้วยกิเลส...เป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ ๒๖
○ กิเลสกองหลง เป็นเหตุแห่งราคะ โลภะ และโทสะ ๒๗
○ ผู้มีโมหะมาก คือมีความหลงมาก
มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร ในตน คน อำนาจ ๒๗
○ บุคคลผู้มีโมหะมาก หลงตนมาก
จัดเป็นพวกมีกิเลสมาก มีจิตเศร้าหมองมาก ๒๙
○ ผลของกรรมที่เที่ยงแท้ หลังความตาย ๓๐
○ ผู้คุ้นเคยกับความดี ทำดีได้โดยง่าย ๓๑

๑ ผู้ที่มีเหตุผล ก็คือผู้มีปัญญา ๓๑
๑ ผู้วางเฉย...เป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น ๓๒
๑ ผู้วางเฉย...เป็นผู้มีสติทุกเมื่อ ๓๓
๑ ทำความดีด้วยใจว่างจากกิเลส ๓๕
๑ ทำดีด้วยความโลภและหลง จักไม่อาจให้ผลสูงสุด ๓๕
๑ ทำดีแล้วต้องได้ดี...แน่นอน เสมอไป ๓๖
๑ ทำกรรมดีแล้วจิตใจจักไม่ร้อนเร่า ๓๖
๑ ควรทำดีโดยทำใจให้เป็นกลาง ไม่มุ่งหวังสิ่งใด ๓๗
๑ ทำความดีอย่างบริสุทธิ์ สะอาดจริงเถิด ๓๘
๑ ทำให้ไม่มีตัวเรา ของเราได้...วิเศษสุด ๓๙
๑ ตัวเราที่ดี...ต้องมีใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม ๔๐
๑ อุเบกขาธรรม ๔๐
๑ โรคทางจิต ก็เหมือนโรคทางกาย ๔๑
๑ ยอดของพรหมวิหารธรรม ๔๒
๑ ฐานของพรหมวิหารธรรม ๔๒
๑ ความหมายที่แท้จริงของพรหมวิหารธรรม ๔๓
๑ มีความเชื่ออย่างมั่นคง จะได้ผลรวดเร็ว ๔๔
๑ โทสะ...ไม่ว่ามากหรือน้อย ดับด้วยอำนาจของเมตตา ๔๕
๑ ผู้มีเมตตา กรุณา และมุทิตา จะต้องใช้อุเบกขาแทรกไว้ทุกเวลา ๔๖
๑ ใจที่เป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหวไปตามการแสดงออกภายนอก ๔๗
๑ อุเบกขาที่แท้จริง สร้างความสงบอย่างยิ่งแก่ใจ ๔๘
๑ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ล้วนสำคัญอย่างยิ่ง ๔๘
๑ ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง มีจิตใจเย็น
ต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์ บริบูรณ์ ๔๙
๑ พุทธศาสนิกชน พึงอบรมเมตตาให้ยิ่ง ๕๐

○ อุบายในการใช้ความคิดเพื่ออบรมเมตตา ๕๐
○ เมตตาที่บริสุทธิ์ แท้จริง นำชัยชนะมาสู่ตนได้ ๕๒
○ เมื่อมีใจพร้อม...ก็ยอมรับคำเตือนใจให้เมตตาได้ ๕๓
○ ใจที่เมตตาเป็นนิตย์ มีผลงดงามแก่จิตใจอย่างยิ่ง ๕๓
○ ความเย็นแห่งเมตตา...ดับความร้อนของโลกได้ ๕๔
○ ความจริงที่ทุกชีวิตไม่ควรประมาท ๕๕
○ ไม่ว่าเราหรือเขา ต่างก็ล้วนต้องการความเมตตา ๕๖
○ โลกเย็น...เพราะเมตตายิ่ง ๕๗
○ เมตตา...เป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ ๕๘
○ ความไม่มีเมตตา...เป็นภัยอย่างยิ่งต่อตนเอง ๕๙
○ รสแห่งความเมตตา...ชุ่มเย็นยิ่งนัก ๕๙
○ เมตตาที่แท้...มีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้ ๖๐
○ ความเมตตาไม่แท้...ทำให้เกิดโทษได้ ๖๑
○ คุณของเมตตา...คือความเย็น ๖๒
○ เมตตา...เป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้าย ๖๓
○ เมตตา...มากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนเพียงนั้น ๖๔
○ เมตตา...เครื่องน้อมนำความรักจากผู้อื่น ๖๔
○ ปัญญา...จำเป็นอย่างยิ่งต่อการอบรมเมตตา ๖๕
○ การอบรมเมตตา...ไม่พ้นวิสัย หากตั้งใจจริง ๖๖
○ ข้อแนะนำเพื่ออบรมเมตตา ๖๖
○ ความเมตตา...สามารถชนะความทุกข์ทั้งปวง ๖๘
○ ผู้มีขันติ...เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา ๖๙
○ ความอดทน...เกิดได้ด้วยความเมตตาเป็นสำคัญ ๖๙
○ ผู้มีขันติ...ความอดทน สงบอยู่ได้ด้วยอำนาจขันติ ๗๐
○ ขันติ...เป็นเหตุแห่งลาภยศ และมีสุขอยู่เสมอ ๗๑

○ เมตตา...เป็นเหตุให้เกิดขันติ คือความอดทน ๗๒
○ ขันติที่แท้ เป็นความเบาสบายแก่ใจและกาย ๗๓
○ คิดให้ดี คิดให้ถูกต้อง...ดับทุกข์ร้อนในใจได้จริง ๗๔
○ อุบายรักษาใจไม่ให้หวั่นไหว เร่าร้อน ๗๕
○ อบรมเมตตาให้ยิ่ง...แล้วขันติจะตามมา ๗๖
○ สติ...ตัวสำคัญในการอบรมเมตตา ๗๗
○ ไม่มีอำนาจร้ายแรงใด ทานอำนาจแห่งเมตตาได้ ๗๗
○ เมตตา...เป็นบาทของศีล ๗๘
○ ผู้มีเมตตา...ย่อมเป็นผู้มีศีล ๗๙
○ การไม่เมตตาผู้อื่น เป็นการไม่เมตตาตนด้วย ๘๐
○ โทสะ...เปรียบดั่งไฟ ร้อนทั้งกายและใจ ๘๑
○ เมตตา...ดั่งน้ำ ดับไฟร้อนแห่งโทสะให้มอดลง ๘๒
○ หนีพ้นไฟร้อนแห่งโทสะ ได้ด้วยสติ ๘๒
○ "เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ"...คาถาป้องกันโทสะ ๘๓
○ ผู้เป็นที่รักของพรหม เทพ มนุษย์ และสัตว์ ๘๔
○ การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง ๘๕
○ การให้ธรรมที่แท้จริง
หมายถึงการทำตนเองของทุกคนให้มีธรรม ๘๖
○ ความสูงต่ำ ห่างไกลของธรรมที่ดีและชั่วนั้น
มีมากมายยิ่งนัก ๘๗
○ การทำตนที่ชั่ว ให้เป็นตนที่ดีได้ เป็นกุศลที่สูงที่สุด ๘๘
○ พึงอบรมปัญญา เพื่อเป็นแสงสว่างขับไล่โมหะ ๘๙
○ ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมต้องรู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นธรรม ๙๐
○ สามารถหนีไกลจากกิเลสได้มากเพียงไร
ก็สามารถแลเห็นพระพุทธเจ้าได้ใกล้ชิดเพียงนั้น ๙๑



ปราชญ์กล่าวว่า ชีวิตนี้น้อยนัก

ชีวิตในชาติปัจจุบันนี้ น้อยนัก สั้นนัก

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่ง กล่าวว่า "อปฺปกญฺจิทํ ชีวิตมาหุ ธีรา ...ปราชญ์กล่าวว่าชีวิตนี้น้อยนัก".

ทุกชีวิต ไม่ว่าคน ไม่ว่าสัตว์ มิได้มีเพียงเฉพาะชีวิตนี้ คือ มิได้มีเพียงชีวิตในชาตินี้ชาติเดียว แต่ทุกชีวิตมีทั้งชีวิตในชาติอดีต ชีวิตในชาติปัจจุบัน และชีวิตในชาติอนาคต.

"ชีวิตนี้น้อยนัก" หมายถึง ชีวิตในชาติปัจจุบันนั้นน้อยนัก สั้นนัก.

ชีวิตคืออายุ ชีวิตในปัจจุบันของแต่ละคน อย่างยืนนานที่สุดก็เกินร้อยปีได้ไม่เท่าไร ซึ่งก็ดูราวเป็นอายุที่ยืนมากนัก แม้ไม่นำไปเปรียบกับชีวิตที่ต้องผ่านมาแล้วในอดีต ที่นับชาติไม่ถ้วนนับปีไม่ได้ และชีวิตจะต้องเวียนวนเกิดตายต่อไปอีกในอนาคตที่ก็จะนับชาติไม่ถ้วน นับปีไม่ได้อีกเช่นกัน.

ที่ปราชญ์ท่านว่า **"ชีวิตนี้น้อยนัก"** นั้น ท่านมุ่งให้เปรียบชีวิตนี้ กับชีวิตในอดีตที่นับชาติไม่ถ้วน และชีวิตในอนาคตที่จะนับชาติไม่ถ้วนอีกเช่นกัน.

สำหรับผู้ไม่ยิ่งด้วยปัญญา ไม่สามารถพาตนให้พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้.

ทุกชีวิต...ล้วนผ่านกรรมดี กรรมชั่ว มามากมาย

ทุกชีวิต ก่อนจะได้มาเป็นคน เป็นสัตว์ อยู่ในปัจจุบันชาติ ต่างเป็นอะไรต่อมิอะไรมาแล้วมากมาย แยกออกไม่ได้ ว่ามีกรรมดี กรรมชั่วอะไรบ้าง ทำกรรมใดก่อน ทำกรรมใดหลัง ทั้งกรรมดี กรรมชั่วที่ทำไว้ในชาติอดีตทั้งหลาย ย่อมมากมายเกินกว่าที่ได้มากระทำในชาตินี้ ในชีวิตนี้อย่างประมาณมิได้ และกรรมดี กรรมชั่วทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมให้ผลตรงตามเหตุทุกประการ แม้ว่าผลจะไม่อาจเกิดขึ้นพร้อมกันทุกสิ่งทุกอย่าง และไม่อาจเรียบเรียงลำดับตามเหตุที่ได้กระทำแล้วก็ตาม แต่ผลทั้งหลายย่อมเกิดแน่ แม้เหตุได้กระทำแล้ว.

ผู้ใดทำเหตุ ย่อมได้รับผลตรงตามเหตุแน่นอน

เมื่อมีเหตุย่อมมีผล เมื่อทำเหตุย่อมได้รับผล และผลย่อมตรงตามเหตุเสมอ ผู้ใดทำผู้นั้นจักเป็นผู้ได้รับผล เที่ยงแท้แน่นอน. เมื่อใด กำลังมีความสุข ไม่ว่าผู้กำลังมีความสุขนั้น จะเป็นเราหรือเป็นเขา เมื่อนั้นพึงรู้ความจริงว่า เหตุดีที่ได้ทำไว้แน่ กำลังให้ผล ผู้ทำเหตุดีนั้นกำลังเสวยผลแห่งเหตุนั้นอยู่.

แม้ปุถุชนจะไม่สามารถหยั่งรู้ให้เห็นแจ้งได้ว่า ทำเหตุดีหรือกรรมดีใดไว้ แต่ก็พึงรู้พึงมั่นใจว่า เหตุแห่งความสุขที่กำลังได้เสวยอยู่ เป็นเหตุดีแน่ เป็นกรรมดีแน่ ผลดีเกิดแต่เหตุดีเท่านั้น ผลดีไม่เกิดแต่เหตุไม่ดีได้เลย.

เมื่อใด กำลังมีความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่ว่าผู้กำลังมีความทุกข์ความเดือดร้อนนั้น จะเป็นเราหรือเป็นเขา เมื่อนั้นพึงรู้ ความจริงว่า เหตุไม่ดีที่ได้ทำไว้แน่ กำลังให้ผล ผู้ทำเหตุไม่ดีนั้น กำลังเสวยผลแห่งเหตุนั้นอยู่.

แม้ปุถุชนจะไม่สามารถหยั่งรู้ให้เห็นแจ้งได้ว่า ทำเหตุไม่ดีหรือกรรมไม่ดีใดไว้ แต่ก็พึงรู้พึงมั่นใจว่า เหตุแห่งความทุกข์ความเดือดร้อนที่กำลังได้เสวยอยู่ เป็นเหตุไม่ดีแน่ เป็นกรรมไม่ดีแน่ ผลไม่ดีเกิดแต่เหตุไม่ดีเท่านั้น ผลไม่ดีไม่มีเกิดแต่เหตุดีได้เลย.

ทำดีต้องได้ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น

เมื่อใด มีความคิดว่าเราทำดี ไม่ได้ดี หรือเขาทำดี ไม่ได้ดี ก็พึงรู้ว่า เมื่อนั้นกำลังหลงคิดผิดจากความจริง กำลังเข้าใจผิดจากความจริง ทำดีต้องได้ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น.

เมื่อใด มีความคิดว่าเราทำไม่ดี แต่กลับได้ดี หรือเขาทำไม่ดี แต่กลับได้ดี ก็พึงรู้ว่า เมื่อนั้นกำลังหลงคิดผิดจากความจริง กำลังเข้าใจผิดจากความจริง ทำไม่ดีต้องได้ไม่ดีเสมอ ไม่มียกเว้นด้วยเหตุผลใดทั้งสิ้น.

ชีวิตในชาตินี้ชาติเดียวย่อมน้อยนัก เมื่อเปรียบกับชีวิตในอดีตชาติ ซึ่งนับจำนวนชาติหาถ้วนไม่ ดังนั้น กรรมคือการกระทำที่ทำในชีวิตนี้ ในชาตินี้ชาติเดียว จึงน้อยนัก เมื่อเปรียบกับกรรมหรือการกระทำที่ทำไว้แล้วในอดีตชาติ อันนับจำนวนชาติไม่ถ้วน.

ความซับซ้อนของกรรม

การเขียนหนังสือด้วยปากกาหรือดินสอ ลงบนกระดาษแผ่นเดียวนั้น เขียนลงครั้งแรกก็ย่อมอ่านออกง่าย อ่านเข้าใจได้ง่าย แต่ยิ่งเขียนทับเขียนซ้ำลงไปบนกระดาษแผ่นเดียวนั้น ตัวหนังสือย่อมจะทับกันยิ่งขึ้นทุกที การอ่านก็จะยิ่งยากขึ้นทุกที จนถึงอ่านไม่ออกเลย ไม่เห็นเลยว่าเป็นตัวหนังสือ จะเห็นแต่รอยหมึกหรือ รอยดินสอทับกันไปทับกันมาเป็นสีสันเท่านั้น ให้เพียงรู้เท่านั้น ว่าได้มีการเขียนลงบนกระดาษแผ่นนั้น หาอ่านรู้เรื่อง

ไม่และหาอาจรู้ได้ไม่ว่า เขียนอะไรก่อน เขียนอะไรหลัง นี้ฉันใด.

การทำกรรมหรือการทำดีทำชั่วก็ฉันนั้น ต่างได้ทำกันมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ทับถมกันมายิ่งกว่าตัวหนังสือที่อ่านไม่ออก รู้ไม่ได้ว่าเขียนอะไรก่อน เขียนอะไรหลัง ทำกรรมใดไว้ก็ไม่รู้ไม่เห็น แยกไม่ออก ว่าทำกรรมใดก่อน ทำกรรมใดหลัง ทำดีอะไรไว้บ้าง ทำไม่ดีอะไรไว้บ้าง มากน้อย หนักเบา กว่ากันอย่างไร มาถึงชาตินี้ไม่รู้ด้วยกันทั้งสิ้น เป็นความซับซ้อนของกรรมที่แยกไม่ออก เช่นเดียวกับความซับซ้อนของตัวหนังสือที่เขียนทับกันไปทับกันมา.

ผลแห่งกรรม...เป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงการกระทำ

ความซับซ้อนของกรรม แตกต่างกับความซับซ้อนของตัวหนังสือ ตรงที่ตัวหนังสือนั้นเมื่อเขียนทับกันมากๆ ย่อมไม่มีทางรู้ว่าเขียนเรื่องดี หรือเรื่องไม่ดี อย่างไร.

แต่กรรมนั้น แม้ทำซับซ้อนมากเพียงไร ก็มีทางรู้ว่าทำกรรมดีไว้มากน้อยเพียงไร หรือทำกรรมไม่ดีไว้มากน้อยเพียงไร โดยมีผลที่ปรากฏขึ้นของกรรมนั้นเอง เป็นเครื่องช่วยแสดงให้เห็น.

ชีวิตหรือชาตินี้ของทุกคน มีชาติกำเนิดไม่เหมือนกัน เป็นไทยก็มี จีนก็มี แขกก็มี ฝรั่งก็มี มีชาติตระกูลไม่เสมอกัน ตระกูลสูงก็มี ตระกูลต่ำก็มี มีสติปัญญาไม่ทัดเทียมกัน ฉลาดหลักแหลมก็มี โง่เขลาเบาปัญญาก็มี มีฐานะต่างระดับกัน ร่ำรวยก็มี ยากจนก็มี.

ความแตกต่างห่างกันนานาประการเหล่านี้ ล้วนเป็นเครื่องชี้ให้ผู้เชื่อในกรรมและผลของกรรม เห็นความมีภพชาติในอดีตของแต่ละชีวิตในชาติปัจจุบัน เกิดมาต่างกันในชาตินี้ เพราะทำกรรมไว้ต่างกันในชาติอดีต.

อำนาจที่ยิ่งใหญ่ของกรรม นำให้เกิดความแตกต่างของชีวิต

ความแตกต่างของชีวิตที่สำคัญที่สุด ที่แสดงให้เห็นอำนาจที่ใหญ่ยิ่งที่สุดของกรรม คือความได้ภพชาติของมนุษย์ กับความได้ภพชาติของสัตว์ เทวดาอาจมาเป็นมนุษย์ได้ เป็นสัตว์ได้ มนุษย์อาจไปเป็นเทวดาได้ เป็นสัตว์ได้ และสัตว์ก็อาจไปเป็นเทวดาได้ เป็นมนุษย์ได้ ด้วยอำนาจที่ยิ่งใหญ่ของกรรมอันนำให้เกิด นี้เป็นความจริงเสมอไป ไม่มีอะไรจะเปลี่ยนแปลงให้ผิดไปจาก

ความจริงได้ เชื่อหรือไม่เชื่อ ก็ควรกลัวอย่างหนึ่ง คือกลัวการไม่ได้กลับมาเกิดเป็นคน ไม่ได้ไปเกิดเป็นเทวดา.

เทวดาถือภพชาติเป็นมนุษย์ เป็นที่ยอมรับเชื่อถือกันมากกว่า เทวดาจะไปเป็นอะไรอื่น จึงมีคำบอกเล่าหรือสันนิษฐานกันอยู่เสมอว่า ผู้นั้น ผู้นี้ เป็นเทวดามาเกิด.

กรรม...ทำให้เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ได้

ทั้งนี้ก็โดยสันนิษฐานจากความประณีตงดงามสูงส่งของผู้นั้น ผู้นี้ บางรายก็มีพร้อมทุกประการ ทั้งชาติตระกูลที่สูง ฐานะที่ดี ผิวพรรณวรรณะที่งาม กิริยาวาจามารยาทที่สุภาพอ่อนโยนไพเราะ เรียบร้อย เฉลียวฉลาด บางผู้แม้ไม่งามพร้อมทุกประการดังกล่าว ก็ยังได้รับคำพรรณนาว่าเป็นเทวดานางฟ้ามาเกิด เพราะผิวพรรณมารยาทงดงาม อ่อนโยน นุ่มนวล นี้ก็คือการยอมรับอยู่ลึกๆ ในใจของคนส่วนมากว่า เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ได้.

เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ มีตัวอย่างสำคัญยิ่งที่พึงกล่าวถึงได้เป็นที่ยอมรับทั่วไป โดยเฉพาะในหมู่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นั่นคือสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จากสวรรค์

ชั้นดุสิต เสด็จลงโลกมนุษย์ ประสูติเป็นพระสิทธัตถะราชกุมาร พระราชโอรสพระเจ้าสุทโธทนะกับพระนางสิริมหามายา.

เรื่องหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่รู้จักกันกว้างขวางคือ เรื่องของเทพธิดาเมขลา เทพธิดาองค์นี้ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นผู้พิทักษ์รักษามหาสมุทร มีหน้าที่คุ้มครองช่วยเหลือมนุษย์ที่ถือไตรสรณคมน์ มีศีลสมบูรณ์ ปฏิบัติชอบต่อบิดามารดา.

พราหมณ์โพธิสัตว์เดินทางไปเรือแตกกลางมหาสมุทร พยายามว่ายเข้าฝั่งอยู่ถึง ๗ วัน เทพธิดาเมขลาจึงแลเห็น ได้ไปแสดงตนต่อพระมหาสัตว์ทันที รับรองจะให้ทุกอย่างที่พระมหาสัตว์ปรารถนา และได้เนรมิตสิ่งที่พระมหาสัตว์ขอทุกอย่าง คือ เรือทิพย์และแก้วแหวนเงินทอง พระมหาสัตว์พ้นจากมหาสมุทร ได้บำเพ็ญทานรักษาศีลจนตลอดชีวิต.

ครั้นสิ้นชีวิตแล้วได้ไปบังเกิดในเมืองสวรรค์ พระมหาสัตว์ครั้งนั้น ต่อมาคือพระพุทธเจ้า.

เทพธิดาเมขลา ต่อมาคือพระอุบลวัณณาเถรี.

และผู้ดูแลช่วยเหลือพระมหาสัตว์ ต่อมาคือพระอานนท์.

นี้คือเทวดามาถือภพชาติเป็นมนุษย์ได้ อย่างน้อยก็ตามความเชื่อ จึงมีการเล่าเรื่องเทพธิดาเมขลาดังกล่าว.

มนุษย์เกิดเป็นเทวดาได้ เพราะกรรมที่กระทำ

เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ได้ และมนุษย์ก็เกิดเป็นเทวดาได้.

ดังที่สมเด็จพระบรมศาสดาเมื่อประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน ได้ทรงนำเรื่องในอดีตมาสาธกว่า เมื่อทรงเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ หัวหน้าพ่อค้าเกวียน ได้ทรงซื้อสินค้าในนครพาราณสี บรรทุกเกวียน นำพ่อค้าจำนวนมาก เดินทางไปในทางกันดาร.

เมื่อพบบ่อน้ำก็พากันขุดเพื่อให้มีน้ำดื่ม ได้พบรัตนะมากมายในบ่อนั้น พระโพธิสัตว์ทรงเตือนว่า ความโลภเป็นเหตุแห่งความพินาศ แต่ไม่มีผู้เชื่อฟัง พวกพ่อค้ายังขุดบ่อต่อไปไม่หยุด หวังจะได้รัตนะมากขึ้น บ่อนั้นเป็นบ่อที่อยู่ของพญานาค เมื่อถูกทำลาย พญานาคก็โกรธ ใช้ลมจมูกเป่าพิษถูกพ่อค้าเสียชีวิตหมดทุกคน เหลือแต่พระโพธิสัตว์ที่มิได้ร่วมการขุดบ่อด้วย จึงได้รัตนะมากมายถึง ๗ เล่มเกวียน ท่านนำออกเป็นทาน และได้สมาทานศีล รักษาอุโบสถจนสิ้นชีวิต ได้ไปเกิดในสวรรค์ เป็นมนุษย์หนึ่งที่เกิดเป็นเทวดาได้.

มนุษย์มีบุญกุศลและความดีพร้อมทั้งกายวาจาใจมากเพียงไร ก็จะเกิดเป็นเทวดาชั้นสูงได้เพียงนั้น คือสามารถขึ้นไปอยู่บนสวรรค์ชั้นสูงได้เมื่อละโลกนี้แล้ว.

กรรม...ทำให้มนุษย์เกิดเป็นสัตว์ได้

มนุษย์เกิดเป็นเทวดาได้ และเกิดเป็นสัตว์ก็ได้.

ในสมัยพุทธกาล ชายผู้หนึ่งโกรธแค้นรำคาญสุนัขตัวหนึ่งที่ติดตามอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าทรงทราบก็ได้ตรัสแสดงให้รู้ว่า บิดาที่สิ้นไปแล้วนั้นมาเกิดเป็นสุนัขนั้น และได้ทรงให้พิสูจน์ โดยบอกให้สุนัขนำไปหาที่ซ่อนทรัพย์ ซึ่งไม่มีผู้ใดรู้นอกจากผู้เป็นบิดาของชายผู้นั้น และสุนัขก็พาไปขุดพบสมบัติที่ฝังไว้ก่อนสิ้นชีวิตได้.

อานุภาพของการให้ความเคารพในพระธรรม ก็นำสัตว์ให้เกิดมาเป็นเทวดาและมนุษย์ได้

สัตว์ไปเกิดเป็นเทวดาได้คงจะมีเป็นอันมาก มีเรื่องต่างๆ ในพระพุทธศาสนาที่เล่าสืบมา คือในสมัยพุทธกาล มีสัตว์ได้ยินเสียงพระท่านสวดมนต์ ก็ตั้งใจฟังโดยเคารพ ตายไปก็ได้ไปบังเกิดเป็นเทพในสวรรค์ ด้วยอานุภาพของการให้ความเคารพในพระธรรมของพระพุทธเจ้า.

สัตว์มาเกิดเป็นมนุษย์ได้ นี้ต้องเป็นที่เชื่อถืออยู่ลึกๆ ในจิตสำนึก จึงแม้เมื่อพบมนุษย์บางคนบางพวก ก็ได้มีการแสดงความรู้สึกจริงใจออกมาต่างๆ กัน เช่น ลิงมาเกิดแท้ๆ สัตว์นรกมาเกิดแน่ๆ ทั้งนี้ก็ด้วยเห็นจากหน้าตาท่าทางบ้าง กิริยามารยาทนิสัยใจคอ ความประพฤติบ้าง ซึ่งโดยมากผู้ที่พบเห็นด้วยกันก็จะมีความรู้สึกตรงกันดังกล่าว เป็นความรู้สึกที่เกิดจากความเชื่อนั่นเอง ว่าสัตว์มาเกิดเป็นมนุษย์ได้ หรือมนุษย์เกิดมาจากสัตว์ได้.

ทุกชีวิตมีความตายเป็นเบื้องหน้า

ทุกชีวิตมีความตายเป็นเบื้องหน้า

มีพระพุทธศาสนสุภาษิตว่า "ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า"

แทบทุกคน เคยได้รับรู้ความหมายของข้อความนี้อยู่ตลอดมาแล้ว แทบทุกคนเคยพูดออกจากปากตนเองมาแล้วนับครั้งไม่ได้ แม้จะไม่ตรงเป็นคำคำ แต่ก็มีความหมายตรงกัน.

ไม่มีสักคนเดียว ที่จะหนีความตายพ้น

ทุกคนมีความรู้อยู่แก่ใจ ว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ไม่มีสักคนเดียวที่จะหนีความตายพ้น แล้วทุกคนมีความได้เปรียบอยู่ประการหนึ่ง ที่มีความรู้นี้ติดตัวติดใจอยู่.

แต่แทบทุกคนก็มีความเสียเปรียบอยู่ประการหนึ่ง ที่ไม่เห็นค่า ไม่เห็นประโยชน์ของความรู้นี้ จึงมิได้ใส่ใจเท่าที่ควร ปล่อยปละละเลย รู้จึงเหมือนไม่รู้ สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์จึงเหมือนเป็นสิ่งที่ไม่มีค่า.

ความรู้ว่าต้องตาย เป็นคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่

ความรู้ว่าทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย เป็นสิ่งเป็นคุณประโยชน์ยิ่งใหญ่ แม้ใส่ใจในความรู้นี้ให้เท่าที่ควร ก็จะสามารถนำให้เกิดคุณเกิดประโยชน์แก่ตนเองได้มหาศาล ยากจะหาประโยชน์ใดอาจเปรียบได้.

ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา สอนให้หัดตายก่อนถึงเวลาตายจริง

ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาทั้งหลาย สอนให้หัดตายก่อนถึงเวลาตายจริง ท่านสอนให้หัดตายไว้เสมอ อย่างน้อยก็ควรวันละครั้ง ครั้งละ ๕ นาที ๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย.

การหัดตายนั้น บางผู้บางพวกน่าจะเริ่มหัดคิดถึงสภาพเมื่อตนกำลังจะถูกประหัตประหารให้ถึงตาย คิดให้ลึกซึ้งถึงความกลัวตายของตนในขณะนั้น แล้วก็คิดจนถึงเมื่อต้องถูกประหัตประหารถึงตายจนได้ แม้จะกลัวแสนกลัว แม้จะพยายามกระเสือกกระสนช่วยตนเองให้รอดพ้นอย่างไร ก็หารอดพ้นไม่ต้องตายด้วยความทรมานทั้งกายทั้งใจ.

การหัดตาย มีคุณเป็นพิเศษแก่จิตใจอย่างยิ่ง

การหัดตาย ด้วยเริ่มตั้งแต่ความกลัวตายอย่างทารุณโหดร้าย เช่นนี้ มีคุณเป็นพิเศษแก่จิตใจ จะสามารถอบรมบ่มนิสัยที่แม้เหี้ยมโหดอำมหิต ปราศจากเมตตากรุณาต่อชีวิตร่างกายผู้อื่น สัตว์อื่นให้เปลี่ยนแปลงได้ ความคิดที่จะประหัตประหารเขา เพื่อผลได้ของตนก็จะเกิดได้ยาก หรือจะเกิดไม่ได้เลย.

การพยายามหัดตาย ให้รู้สึกหวาดกลัวการถูกประหัตประหาร ผลาญชีวิตตนนั้น เมื่อทำไว้เสมอ ก็จะเกิดผลเป็นความเข้าใจ ถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่จะต้องหวั่นกลัว.

เช่นเดียวกัน ความเมตตาปรานีชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น ก็จะเกิดได้ แม้จะไม่เคยเกิดมาก่อน ซึ่งก็เป็นการเมตตาปรานีชีวิตตนเอง พร้อมกันไปด้วยอย่างแน่นอน.

พุทธวิธีเพื่อการหัดตาย

การหัดตายที่ปราชญ์ในพระพุทธศาสนาท่านแนะนำ คือ การหัดอบรมความคิด สมมติว่าตนเองในขณะนั้นปราศจากชีวิตแล้ว ตายแล้ว เช่นเดียวกับผู้ที่ตายแล้วจริงทั้งหลาย.

ฝึกอบรมความคิดว่าเมื่อปราศจากชีวิตแล้ว สภาพร่างกายของตนที่เคยเคลื่อนไหว จักทอดนิ่ง

คิดให้เห็นชัดว่าเมื่อตายแล้ว ตนจะมีสภาพอย่างไร ร่างที่เคยเคลื่อนไหวได้ก็จะทอดนิ่ง อย่าว่าแต่เพียงจะลุกขึ้นไปเก็บรวบรวมเงินทองข้าวของที่อุตส่าห์สะสมไว้เพื่อนำไปด้วย จะเขยิบไปพ้นแดดพ้นมดสักนิ้วสักคืบก็ทำไม่ได้ เมื่อมีผู้มายกไปนำไปยังที่ซึ่งเขากำหนดกันว่าเหมาะว่าควร ก็ไม่อาจขัดขืนโต้แย้งได้.

แม้บ้านอันเป็นที่รัก ที่หวงแหน เขาก็จะไม่ให้อยู่...จะยกไปวัด เคยนอนฟูกบนเตียงในห้องกว้าง ประตูหน้าต่างเปิดโปร่ง เขาก็จะจับลงไปในโลงศพแคบทึบ ไม่มีประตู ไม่มีหน้าต่าง ตีตาปูปิดสนิทแน่น ไม่ให้มีแม้แต่ช่องลมและอากาศ จะร้องก็ไม่ดัง จะประท้วง หรืออ้อนวอนก็ไม่สำเร็จ ไม่มีใครสนใจ.

ถูกทอดทิ้งอ้างว้างตามลำพัง หลังปราศจากชีวิต

สามี ภริยา มารดา บิดา บุตร ธิดา ญาติสนิทมิตรทั้งหลายที่เคยรักห่วงใยกันนักหนา ก็ไม่มีใครมาอยู่ด้วยแม้สักคน.

อย่าว่าแต่จะเข้าไปนั่งไปนอนในโลงศพด้วยเลย แม้แต่จะนั่งเฝ้า นอนเฝ้าอยู่ข้างโลงทั้งวันทั้งคืน ก็ยังไม่มีใครยอม บ้านเรือนใคร ก็จะพากันกลับคืนหมด ทิ้งไว้แต่ลำพังในวัดที่อ้างว้าง มีศาลาตั้งศพ มีเมรุเผาศพ มีเชิงตะกอน มีศพที่เผาเป็นเถ้าถ่านแล้วบ้าง ยังไม่ได้เผาบ้างมากมายหลายศพ.

ทรัพย์สมบัติที่สะสมไว้ ในขณะที่มีชีวิต สิ้นสุดลงแล้วพร้อมกับลมหายใจ และชีวิตที่สิ้นสุด

ทีนี้เมื่อยังไม่ตาย เราเคยกลัว เคยรังเกียจ แต่เมื่อตายเราก็หนีไม่พ้น เรามีอะไรหรือในขณะนั้น เราไม่มีอะไรเลย มือเปล่าเกลี้ยงเกลาไปทั้งเนื้อทั้งตัว เงินสักบาททองสักเท่าหนวดกุ้งก็ไม่มีติด มีแต่ตัวแท้ๆ เขาไม่ได้แต่งเครื่องเพชรเครื่องทองมีค่าหรือมอบกระเป๋าใส่เงินใส่ทองให้เลย อย่างดีก็มีเพียงเสื้อผ้าที่เขาเลือกสวมใส่แต่งศพให้ไปเท่านั้น ซึ่งไม่กี่วันก็จะชุ่มน้ำเหลือง

ที่ไหลจากตัว มีใครเล่าจะมาเปลี่ยนชุดใหม่ๆ ให้ ทั้งๆ ที่สะสมไว้มากมายหลายสิบชุด ล้วนเป็นที่ชอบอกชอบใจว่าสวยว่างาม โอกาสที่จะได้ใช้เงินใช้เสื้อผ้าอาภรณ์ เครื่องเพชรเครื่องทองเหล่านั้นสิ้นสุดลงแล้ว... พร้อมกับลมหายใจ พร้อมทั้งชีวิตที่สิ้นสุดนั้นเอง ไม่คุ้มกันเลยกับความเหนื่อยยากแสวงหามาสะสมโดยไม่ถูกไม่ชอบด้วยประการทั้งปวง ที่เป็นบาป เป็นอกุศล เป็นการเบียดเบียนก่อทุกข์ภัยให้ผู้อื่น.

มองให้เห็นสภาพร่างกายที่ตายแล้ว

หัดมองให้เห็นร่างกายของตนเอง ที่ตายแล้วขึ้นอืดอยู่ในโลงเริ่มปริแตก มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกจากขุมขน เส้นผมเปียกแฉะด้วยเลือดด้วยหนอง ลิ้นที่เคยอยู่ในปากเรียบร้อยก็หลุดออกมาจุก นัยน์ตาถลนเหลือกลาน.

รูปร่างหน้าตาของตนเอง ขณะนั้น อย่าว่าแต่จะให้ใครอื่นจำได้เลย แม้ตัวเองก็จำไม่ได้ อย่าว่าแต่จะให้ใครอื่นไม่รังเกียจสะดุ้งกลัวเลย แม้แต่ตัวเองก็ต้องยากจะห้ามความรู้สึกนั้น.

ผิวพรรณที่อุตสาหะพยายามถนอมรักษาให้งดงามเจริญตาเจริญใจ ใส่หยูกใส่ยา เครื่องอบเครื่องลูบไล้ เครื่องประทิน

อันมีกลิ่นมีคุณค่าราคาแพงทั้งหลาย มีลักษณะตรงกันข้ามกับความปรารถนาอย่างสิ้นเชิง เมื่อความตายมาถึง.

ทรัพย์สมบัติสักนิด เมื่อตายไปก็นำไปไม่ได้

เมื่อความตายมาถึง ไม่มีผู้ใดจะสามารถถนอมรักษาทะนุบำรุงรักษาร่างกายของเขาไว้ได้.

แม้สมบัติพัสถานที่แสวงหาไว้ระหว่างมีชีวิตจนเต็มสติปัญญา ความสามารถแม้ด้วยเล่ห์กล เพื่อใช้ทะนุถนอมรักษาเชิดชูบำรุงตัวของเรา ก็ติดร่างไปไม่ได้เลย.

แม้ร่างกายของเรา ก็ต้องทิ้งไว้ในโลก

เป็นจริงดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า...

ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ ให้ความสุข ความสมบูรณ์ ความสะดวกสบาย ความปกป้องคุ้มกันร่างของคนตายไม่ได้ ต้องปล่อยให้ร่างนั้นผุพัง เน่าเปื่อยคืนสู่สภาพเดิม เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ประจำโลกต่อไป ต้องตามพุทธศาสนสุภาษิตว่า **"สัตว์ทั้งปวงจะทิ้งร่างไว้ในโลก"**

ความเชื่อในชีวิตหลังความตาย

ผู้มีความเข้าใจว่า ตายแล้วจะไปเกิดเป็นอะไร สุขทุกข์อย่างไร เราไม่รับรู้ด้วยแล้ว จึงไม่มีความหมาย.

นี้เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เป็นโมหะสำคัญ ก็ที่เราเกิดเป็นนั่นเป็นนี่กันในชาตินี้ ทำไมเราจึงรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ ทั้งๆ ที่เราไม่รู้ว่าเกี่ยวข้องกับชาติก่อนอย่างไร.

พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ เชื่อว่ามีชาติในอดีตและชาติในอนาคต เชื่อว่าก่อนที่จะมาเกิดในชาตินี้ ได้เคยเกิดในชาติอื่นมาแล้ว และก็จะต้องเกิดในชาติหน้าต่อไป ไม่รู้กี่ชาติต่อกี่ชาติ ถ้ายังทำกิเลสให้สิ้นไปไม่ได้.

อย่าพลอยเป็นไปกับคนเป็นอันมาก ที่มีโมหะหลงเข้าใจผิดอย่างยิ่ง ว่าจบสิ้นความเป็นคนในชาตินี้แล้ว ก็ไม่รู้เรื่องราวเกี่ยวกับชาติอื่นต่อไป เพราะฉะนั้นความสำคัญจึงอยู่ที่ควรแสวงหาความสุขสมบูรณ์ให้ตนเองให้เต็มที่ในชาตินี้.

ผู้ใดมีโมหะหลงผิดเช่นนี้ จะสามารถทำความผิดร้ายได้ทุกอย่างเพื่อประโยชน์ตน ทรยศคดโกง เบียดเบียนทำร้ายแม้กระทั่งถึงชีวิตเขาก็ทำได้ เป็นการสร้างกรรมที่จะให้ผลแก่ตนเองแน่นอน.

คนจะต้องเสวยผล เสวยทุกขเวทนา ทั้งในโลกนี้และเมื่อละโลกนี้ไปแล้วตามกรรมของตน ต้องตามพุทธสุภาษิตว่า "กรรมของตนเอง ย่อมนำไปสู่ทุคติ"

ชีวิตในชาติข้างหน้า ยาวนานไม่อาจจะประมาณได้

ปราชญ์กล่าวว่า ชีวิตนี้น้อยนัก ก็คือชีวิตในชาตินี้น้อยนัก ชีวิตในชาติข้างหน้ายาวนานไม่อาจประมาณได้ ชีวิตในภพข้างหน้าจะสิ้นสุดเมื่อไร ขึ้นอยู่กับความหมดจดจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงเท่านั้น เปรียบชีวิตข้างหน้ากับชีวิตนี้แล้ว ชีวิตนี้จึงน้อยนัก.

แม้รักตนจริง ควรรักไปถึงชีวิตข้างหน้าด้วย

แม้รักตนจริง ก็ควรรักให้ตลอดไปถึงชีวิตข้างหน้าด้วย ไม่ใช่จะคิดเพียงสั้นๆ รักแต่ชีวิตนี้เท่านั้น.

หาความสมบูรณ์พูนสุขในชีวิตนี้ ภายในขอบเขตที่ชอบที่ถูกทำนองคลองธรรมเถิด ผลแห่งกรรมทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ต่อๆไปที่จะต้องเสวยแน่ จะได้ไม่เป็นผลร้าย ไม่เป็นผลของบาปกรรม ที่ให้ความทุกข์ มิได้ให้ความสุข.

เมื่อชีวิตดับสลาย...

ทุกสิ่งที่เคยครอง ก็ต้องสูญสลายพลัดพราก

ชีวิตใคร...ใครก็รัก

ชีวิตเรา...เราก็รัก ชีวิตเขา...เขาก็รัก

ความตาย...เรากลัว ความตาย...เขาก็กลัว

ของของใคร...ใครหวง ของของเรา...เราหวง

ของของเขา...เขาก็หวง.

จะลักจะโกงจะฆ่าทำร้ายใครสักคน ขอให้นึกกลับกันเสีย ให้เห็นเขาเป็นเรา เราเป็นเขา คือเขาเป็นผู้ที่จะลักจะโกงจะฆ่าจะทำร้ายเรา เราเป็นเขาผู้ที่จะถูกลักถูกโกงถูกฆ่าถูกทำร้าย ลองนึกเช่นนี้ให้เห็นชัดเจน แล้วดูความรู้สึกของเรา จะเห็นว่าที่เต็มไปด้วยโมหะนั้น จะเปลี่ยนเป็นเมตตากรุณา.

ข่าวผู้พยายามป้องกันสมบัติของตนจนเสียชีวิตนั้น น่าสลดสังเวชยิ่งนัก หรือข่าวแม้ผู้กำลังจะสิ้นชีวิตแล้ว แต่ก็ยังพยายามกระเสือกกระสนรักษาสมบัติมีค่าของตนที่ติดตัวอยู่ก็น่าสงสารที่สุด.

พบข่าวเหล่านี้เมื่อไร ขอให้นึกถึงใจคนเหล่านั้น อย่าคิดทำร้าย อย่าคิดเบียดเบียนกันเลย.

ทุกชีวิตต้องตาย... และจะตายในเวลาไม่นาน

ชีวิตของมนุษย์นี้ จะยืนนานเกิน ๑๐๐ ปี ก็ไม่มาก ทั้งยังเหลืออยู่ไม่ถึง ๑๐๐ ปีอีกด้วย.

คนไม่ได้อายุยืนเพราะทรัพย์ จะทำทุกวิถีทางแม้ที่ชั่วช้าโหดร้ายเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์ทำไมเล่า ในเมื่อชีวิตดับสลายแล้ว ทุกสิ่งที่ชีวิตเคยครอง ก็ต้องสูญสลายพลัดพรากจากไป.

ทรัพย์สมบัติติดตามคนตายไปไม่ได้ แต่เหตุแห่งการแสวงหาทรัพย์โดยมิชอบ ซึ่งเป็นกรรมไม่ดี ติดตามคนตายไปได้ ให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนแก่คนที่ตายไปแล้วได้ ทรัพย์จึงไม่ใช่สิ่งที่พึงแสวงหา โดยไม่คำนึงให้รอบคอบถึงความถูก ความผิด ความควร ความไม่ควร.

ความโลภไม่มีขอบเขตนั้น เป็นทุกข์หนักนัก

ทรัพย์ที่แสวงหาด้วยความโลภเป็นใหญ่ ได้ทำลายชีวิตและทำลายชื่อเสียงเกียรติยศของใครต่อใครมาแล้วอย่างประมาณมิได้ ปรากฏให้เห็นอยู่ในชีวิตนี้.

ความโลภโดยไม่มีขอบเขตนั้นเป็นทุกข์หนักนัก ทั้งโลภในทรัพย์ ในยศ ในชื่อ ล้วนเป็นทุกข์หนักนักทั้งสิ้น ตนเองก็เป็นทุกข์ ทั้งยังแผ่ความทุกข์ไปถึงผู้อื่นอีกด้วย จึงเป็นกรรมไม่ดี.

ผู้มีปัญญา มีความฉลาด มีสัมมาทิฐิ จักมุ่งเพียรละกิเลส ก่อนความตายมาถึง

ถ้าทุกข์ร้อนเพราะความอยากได้ไม่สิ้นสุดในลาภ ในยศ ในชื่อ จะดับทุกข์ร้อนนั้นได้ด้วยการทำกิเลสให้หมดจด.

ชีวิตในภพชาติข้างหน้าอันยาวนานนักหนา จะเป็นชีวิตดีมีสุขเพียงไร ขึ้นอยู่กับกรรมที่ทำไว้แล้วทั้งในอดีตชาติและในชาตินี้เป็นสำคัญ จะฉลาดนักถ้าจะไม่ลืมความจริงนี้.

จะฉลาดที่สุดถ้าจะไม่คำนึงถึงแต่ความสุขเฉพาะในชีวิตนี้ หรือชีวิตหน้า แต่จะมุ่งคำนึงว่าจะพึงปฏิบัติอย่างไรให้เต็มสติปัญญา ความสามารถ เพื่อไม่ต้องมีภพชาติข้างหน้าอีกต่อไป เพราะความเกิดเป็นความทุกข์แท้.

ผู้ฉลาดมีสัมมาทิฐิความเห็นชอบ จักมุ่งมั่นเพียรอบรมสติปัญญา ให้สามารถทำลายกิเลสคือราคะ หรือโลภะ โทสะ และโมหะ ให้หมดจด เพื่อพาตนให้พ้นได้จากความเกิดอันเป็นทุกข์.

ปล่อยใจจากสิ่งทั้งหลาย ก่อนถูกความตายบังคับ

ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา คือผู้มีปัญญา สอนให้เร่งอบรมมรณสติ นึกถึงความตาย หัดตายก่อนตายจริง.

จุดมุ่งหมายสำคัญของการหัดตายก็คือ เพื่อให้ปล่อยใจจากสิ่งทั้งหลาย ก่อนที่จะถูกความตายบังคับให้ปล่อย.

กิเลสเครื่องเศร้าหมอง ตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก อุปาทานความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวง หัดใจให้ปล่อยเสียพร้อมกับหัดตาย.

สิ่งอันเป็นเหตุให้โลภ ให้โกรธ ให้หลง ให้เกิดตัณหาอุปาทาน หัดละเสีย ปล่อยเสียพร้อมกับหัดตาย ซึ่งจะมาถึงเราทุกคนเข้าจริงได้ทุกวินาที.

กิเลสทั้งหลาย ล้วนเป็นโทษแก่ผู้ตาย

อันความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา อุปาทานนั้น บางครั้งบางคราวก็ทำให้ผู้ยังมีชีวิตอยู่ทั้งหลาย ได้รับวัตถุตอบสนองสมปรารถนา เช่น ผู้มีความโลภอยากได้ข้าวของทรัพย์สินเงินทองของเขาผู้อื่น บางครั้งบางคราวก็อาจขอเขา โกงเขาลักขโมยเขา ได้สิ่งที่โลภอยากเป็นของตนสมปรารถนา.

หรือผู้มีความโกรธ อยากว่าร้ายเขา อยากทำร้ายร่างกายเขา บางครั้งบางคราวก็อาจทำให้สำเร็จสมใจ แต่ถ้าตกอยู่ในมือมฤตยูแล้ว เป็นคนตายแล้ว แม้ยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา อุปาทาน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ จะไม่สามารถใช้กิเลสกองใดกองหนึ่ง ให้ผลสนองความปรารถนาต้องการได้เลย.

ผู้มีความโลภที่ตายแล้วไม่อาจลักขโมยของของเขาได้ หรือผู้มีความโกรธที่ตายแล้ว ก็ไม่อาจว่าร้ายเขาทำร้ายเขาได้.

กล่าวได้ว่า แม้ใจของผู้ตายจะยังมีความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา อุปาทาน อยู่มากมายเพียงไร ก็จะไม่สามารถก่อให้เกิดผลดีอันเป็นคุณแก่ตน หรือแก่ผู้ใดได้เลย มีแต่ผลร้ายเป็นโทษสถานเดียวจริง.

กิเลสเป็นคุณแก่ผู้ตายไม่ได้ แต่เป็นโทษแก่ผู้ตายได้.

ผู้ละโลกนี้ไปในขณะที่จิตเศร้าหมอง...
ทุคติสำหรับผู้นั้น เป็นอันหวังได้

เมื่อลมหายใจออกจากร่างไม่กลับเข้าอีกแล้ว สิ่งที่เป็นนามแลไม่เห็นด้วยสายตาเช่นเดียวกับลมหายใจคือจิต ก็จะ

ออกจากร่างโดยคงสภาพเดิม คือพร้อมด้วยกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงที่มีขณะจิตยังอยู่ในร่าง คือยังเป็นจิตของคนเป็น คนยังไม่ตาย. พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า **"ผู้ละโลกนี้ไปในขณะที่จิตเศร้าหมอง ทุคติเป็นอันหวังได้"**.

จิตที่มีกิเลสมาก...ย่อมเศร้าหมองมาก

กิเลสทั้งปวง เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต จิตที่มีกิเลสเป็นจิตที่เศร้าหมอง มีกิเลสมาก...จิตก็เศร้าหมองมาก กิเลสน้อย...จิตก็เศร้าหมองน้อย.

จิตที่มีกิเลสเศร้าหมอง เมื่อละร่างไปสู่ภพภูมิใด ก็จะคงกิเลสนั้นอยู่ คงความเศร้าหมองนั้นไว้ ภพภูมิที่ไปจึงเป็นทุคติ คติที่ชั่ว คติที่ไม่ดี มากน้อยหนักเบาตามกิเลสความเศร้าหมองของจิต.

จิตที่เศร้าหมองด้วยกิเลส... เป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์

คำว่า **"จิตเศร้าหมอง"** มิได้หมายถึง จิตที่หดหู่อยู่ด้วยความเศร้าโศกเสียใจเท่านั้น.

"จิตเศร้าหมอง" หมายถึง จิตที่ไม่บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว คือเศร้าหมองอยู่ด้วยกิเลส.

จิตมีกิเลสมากก็เศร้าหมองมาก จิตมีกิเลสน้อยก็เศร้าหมองน้อย.

กิเลสกองหลง เป็นเหตุแห่งราคะ โลภะ และโทสะ

อันกิเลสกองหลงหรือโมหะนั้น เป็นก่องใหญ่ กองสำคัญ เป็นเหตุแห่งราคะหรือโลภะและโทสะ.

ความหลงหรือโมหะคือ ความรู้สึกที่ไม่ถูก ความรู้สึกที่ไม่ชอบ ความรู้สึกที่ไม่ควร คนมีโมหะคือ คนหลง.

ผู้มีความรู้สึกไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควรทั้งหลาย คือคนมีโมหะ คือ คนหลง เช่น หลงตน หลงคน หลงอำนาจ เป็นต้น.

ผู้มีโมหะมาก คือมีความหลงมาก
มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร ในตน คน อำนาจ

คนหลงตนเป็นคนมีโมหะ มีความรู้สึกที่ไม่ถูกไม่ชอบไม่ควรในตนเอง คนหลงตนจะมีความรู้สึกว่าตนเป็นผู้มีความดี ความสามารถ ความพิเศษเหนือใครทั้งหลายเกินความจริง เป็น

ความรู้สึกในตนที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร.

เมื่อมีความรู้สึกอันเป็นโมหะ ความหลง ราคะ หรือโลภะ และโทสะ ก็จะเกิดตามมาได้โดยไม่ยาก.

เมื่อหลงตน ว่าดีวิเศษเหนือคนทั้งหลาย ความโลภให้ได้มาซึ่ง สิ่งอันสมควรแก่ความดี ความวิเศษของตน ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ความโกรธ ด้วยไม่ต้องการให้ความดี ความวิเศษนั้น ถูกเปรียบหรือถูกลบล้าง ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา.

ผู้หลงคน เป็นผู้มีโมหะ มีความรู้สึกที่ไม่ชอบ ไม่ถูก ไม่ควรในคนทั้งหลาย.

ผู้หลงคน จะมีความรู้สึกว่าคนนั้น คนนี้ ที่ตนหลง มีความสำคัญ มีความดีวิเศษเหนือคนอื่น เกิดความมุ่งหวังเกี่ยวกับความสำคัญ ความดี ความวิเศษ ของคนนั้นคนนี้.

ความมุ่งหวังนั้นเป็นโลภะ และเมื่อมีความหวัง ก็ย่อมมีได้ทั้งความสมหวัง และความผิดหวังเป็นธรรมดา ความผิดหวังนั้นเป็นโทสะ.

ผู้หลงอำนาจ เป็นผู้มีโมหะ มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควรในอำนาจที่ตนมี ผู้หลงอำนาจ จะมีความรู้สึกว่า อำนาจที่ตนมีอยู่นั้นยิ่งใหญ่เหนืออำนาจทั้งหลายเกินความจริง เป็นความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร.

ผู้หลงอำนาจของตนว่ายิ่งใหญ่เหนืออำนาจทั้งหลาย ย่อมเกิดความเห่อเหิมทะเยอทะยานในการใช้อำนาจนั้น ให้เกิดผลเสริมอำนาจของตนให้ยิ่งขึ้น ความรู้สึกนี้จัดเป็นโลภะ และแม้ไม่เป็นไปดังความเหิมเห่อ ทะเยอทะยาน ความผิดหวังนั้นจักเป็นโทสะ.

บุคคลผู้มีโมหะมาก หลงตนมาก จัดเป็นพวกมีกิเลสมาก มีจิตเศร้าหมองมาก

ผู้มีโมหะมาก คือมีความหลงมาก มีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบไม่ควรในตน ในคน ในอำนาจ ย่อมปฏิบัติผิดได้มาก ก่อทุกข์โทษภัยให้เกิดได้มาก ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ทั้งแก่ส่วนน้อยและแก่ส่วนใหญ่ รวมถึงแก่ประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์.

บุคคลผู้มีโมหะมาก หลงตนมาก จัดเป็นพวกมีกิเลสมาก จิตเศร้าหมองมาก จะเป็นผู้ขาดความอ่อนน้อม แม้แต่ต่อผู้ควรอย่างยิ่งที่จะได้รับความอ่อนน้อม.

บุคคลเหล่านี้เมื่อละโลกนี้ไปในขณะที่ยังไม่ได้ละกิเลส คือโมหะให้น้อย จิตย่อมเศร้าหมอง ย่อมไปสู่ทุคติ.

ผลของกรรมที่เที่ยงแท้ หลังความตาย

ทุคติของผู้หลงตนจนไม่มีความอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง คือจะเกิดในตระกูลต่ำ.

ตรงกันข้ามกับผู้รู้จักอ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมที่จะไปสู่สุคติ คือจะเกิดในตระกูลสูง เป็นเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมที่เที่ยงแท้.

ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลของกรรมนั้น ทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว ทำเช่นใดจักได้เช่นนั้น.

การไม่อ่อนน้อมต่อผู้ควรได้รับการอ่อนน้อม เป็นกรรมไม่ดี การเกิดในตระกูลต่ำเป็นผลของกรรมไม่ดี เป็นผลที่ตรงตามเหตุแท้จริง.

ผู้ที่เกิดในตระกูลต่ำ ปกติย่อมไม่ได้รับความอ่อนน้อมจากคนทั้งหลาย ส่วนผู้ที่เกิดในตระกูลสูง ย่อมได้รับความอ่อนน้อมที่ผู้เกิดในตระกูลสูงมีปกติได้รับ นั้นเป็นผลที่เกิดจากเหตุอันเป็นกรรมดี คือความอ่อนน้อม.

ผู้คุ้นเคยกับความดี ทำดีได้โดยง่าย

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ได้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่เสมอ ย่อมมีความชำนาญในสิ่งนั้น มีความคุ้นเคยกับการทำสิ่งนั้น ย่อมทำได้ดี ประพฤติดีเสมอ ก็จะเป็นผู้คุ้นเคยกับความดี คุ้นเคยกับการทำดี จะไม่เกี่ยวข้องกับความไม่ดี ไม่คุ้นเคยกับความไม่ดี ผู้ที่ประพฤติดีลุ่มๆดอนๆ คือบางทีก็ทำดี บางทีก็ทำไม่ดี เช่นนี้ก็จักเป็นคนดีไม่สม่ำเสมอ.

ถ้าทำดีมากครั้งกว่า ทำไม่ดีน้อยครั้งกว่า ก็จักเป็นคนที่มีโอกาสดีมากกว่าที่ไม่ดี คือคุ้นเคยกับความดีมากกว่าคุ้นเคยกับความไม่ดี เหมือนผู้ที่ติดต่อไปมาหาสู่กับบ้านใดมาก ก็รู้จักคุ้นเคยกับบ้านนั้น และผู้คนในบ้านนั้นมาก ติดต่อไปมาหาสู่บ้านใดน้อย ก็จักคุ้นเคยกับบ้านนั้นและผู้คนในบ้านนั้นน้อย.

ผู้ที่มีเหตุผล ก็คือผู้มีปัญญา

ผู้ที่อบรมสมาธิ ทำใจให้สงบมาก ก็เท่ากับฝึกใจให้คุ้นเคยกับความสงบมาก มีความสงบมาก.

ผู้ที่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ไปกับเรื่องกับอารมณ์

ต่างๆมาก ก็เท่ากับฝึกใจให้วุ่นวายฟุ้งซ่านมาก เพราะคุ้นเคยกับความวุ่นวายฟุ้งซ่านมาก ความสงบก็มีน้อย.

ผู้ที่อบรมปัญญามาก พยายามฝึกให้เกิดเหตุผลมาก ก็จะคุ้นเคยกับการใช้เหตุผล ไม่ขาดเหตุผล ผู้ที่มีเหตุผลก็คือผู้ที่มีปัญญา ผู้ที่ขาดเหตุผลก็คือผู้ที่ขาดปัญญา เหตุผลหรือปัญญาก็ฝึกได้ เป็นไปตรงตามพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า **"บัณฑิตย่อมฝึกตน"** และที่ว่า **"ผู้ประพฤติดีย่อมฝึกตน"**

ทุกคนควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นความปรารถนาต้องการที่แท้จริง ว่าต้องการอย่างไร ต้องการเป็นคนฉลาด มีปัญญา มีเหตุผล ก็ต้องประพฤติคือ คิดพูดทำแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผล ถูกต้องด้วยเหตุผล ต้องการเป็นคนดีก็ต้องประพฤติดีให้พร้อมทั้งกายวาจาใจให้สม่ำเสมอ การคิดดีพูดดีทำดีเพียงครั้งคราวหาอาจทำตนให้เป็นคนดีได้ไม่ หาอาจเป็นการประพฤติดีที่เป็นการฝึกตนไม่.

ผู้วางเฉย...เป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น

ผู้วางเฉย มีอุเบกขา ไม่ยินดียินร้าย เป็นผู้พอ...พอใจในสภาพของตน ไม่ดิ้นรนเพื่อให้ตนสูงขึ้นด้วยประการทั้งปวง

ไม่เห่อเหิม ว่าตนสูงแล้ว เมื่อความไม่ยินดียินร้ายมีอยู่ ท่านจึงกล่าวว่าผู้วางเฉยดังกล่าว เป็นผู้ไม่มีกิเลสเครื่องฟูขึ้น.

ความพอใจในสภาพของตนเป็นความสำคัญอย่างยิ่ง ความพอใจนั้นเรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือความพอ ผู้ที่มีความพอแล้ว ย่อมมีความพอใจในภาวะและฐานะของตน จนกระทั่งไม่เห็นความสำคัญที่ต้องนำตนไปเปรียบกับผู้อื่น ผู้อื่นจะสูงจะต่ำ จะดีจะไม่ดีอย่างไร ผู้ที่มีความพอแล้ว ย่อมไม่นำตนไปเปรียบ ย่อมไม่เกิดความรู้สึกเห่อเหิมว่าคนอื่นต่ำกว่า ตนสูงกว่า ไม่ดิ้นรน ทะเยอทะยานที่จะยกฐานะของตนให้สูงขึ้น เพราะเห็นว่าผู้อื่น สูงกว่า ตนต่ำกว่า.

ผู้วางเฉย...เป็นผู้มีสติทุกเมื่อ

ผู้ที่ดูถูกผู้อื่นก็ตาม ผู้ที่ตื่นเต้นในความใหญ่โตของผู้อื่นก็ตาม ล้วนเป็นผู้ไม่อยู่ในความหมายของคำว่า **"ผู้วางเฉย"** แต่เป็นผู้ขาดสติ เพราะผู้วางเฉย...เป็นผู้มีสติทุกเมื่อ.

ผู้วางเฉย เป็นผู้ไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าผู้อื่นต่ำต้อยกว่าตน ไม่เห็นว่าตนสูงกว่าผู้อื่น.

ผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อ ย่อมไม่ตื่นเต้นในความใหญ่โตของผู้อื่น เพราะไม่เห็นว่าผู้อื่นสูงกว่าตน ไม่เห็นว่าตนต่ำกว่าผู้อื่น. ความสำคัญตนว่าเสมอเขานั้น มีได้เป็นสองนัย คือสำคัญตนว่าเสมอกับผู้ที่ต่ำต้อย เมื่อมีความสำคัญตนนี้เกิดขึ้น ก็ต้องมีความน้อยเนื้อต่ำใจ มีความแฟบลงของใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนต่ำกว่าผู้มีภาวะฐานะสูง นี้เป็นนัยหนึ่งของความสำคัญตนว่าเสมอเขา.

ความสำคัญตนว่าเสมอเขาอีกนัยหนึ่งคือ สำคัญตนว่าเสมอกับ ผู้ที่สูงด้วยภาวะและฐานะ เมื่อความสำคัญตนเช่นนี้เกิดขึ้น ก็ต้องมีความลำพองใจยกตนข่มท่าน มีความฟูขึ้นของจิตใจ เพราะย่อมสำคัญตนเลยไปถึงว่าตนสูงกว่าผู้ที่มีภาวะฐานะต่ำต้อย.

ความไม่วางเฉย ไม่มีสติทุกเมื่อ เป็นเหตุให้เกิดกิเลสเครื่องฟูขึ้นและแฟบลงของจิตใจ เพราะความไม่วางเฉยเป็นทางให้เกิดความสำคัญตนสามประการคือ สำคัญตนว่าเสมอกับเขา ดีกว่าเขา ต่ำกว่าเขา ความสำคัญตนทั้งสามประการมีแต่โทษสถานเดียว ไม่มีคุณอย่างใด.

จึงควรอบรมความวางเฉยให้มาก พยายามตัดความรู้สึกสำคัญตนดังกล่าวให้สิ้น จะได้รับความสงบสุขยิ่งนัก.

ทำความดีด้วยใจว่างจากกิเลส

ทำความดีอย่างสบายๆ อย่างมีอุเบกขา คือทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น.

การตั้งความหวังในผลของการทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิด แต่ก็จะถูกต้องกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เดือดร้อนให้เกินความสามารถ ไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่านไม่ผิดหวังให้เศร้าเสียใจ การทำใจเช่นนี้ไม่ง่าย แต่ก็เป็นสิ่งทำได้ ถ้าทำไม่ได้พระพุทธเจ้าก็จะไม่ทรงสั่งสอนไว้.

ทำดีด้วยความโลภและหลง จักไม่อาจให้ผลสูงสุด

การทำดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุด ต้องเป็นการทำด้วยใจว่างจากกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภและความหลง จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้ แม้จะให้ผลตามความจริงที่ว่า ทำดีจักได้ดี แต่เมื่อเป็นความดีที่ระคนด้วยโลภและหลง ก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร มีความโลภหลงมาบั่นทอนผลนั้นเสีย.

ทำดีแล้วต้องได้ดี...แน่นอน เสมอไป

ทำดีไม่ได้ดี ไม่มีอยู่ในความจริง มีอยู่แต่ในความเข้าใจผิดของคนทั้งหลายเท่านั้น ทำดีแล้วต้องได้ดีแน่นอนเสมอไป.

ที่มีเหตุการณ์ต่างๆนานาปรากฏขึ้น เหมือนทำดีไม่ได้ดีนั้นเป็นเพียงการปรากฏของความสลับซับซ้อนแห่งการให้ผลของกรรมเท่านั้น เพราะกรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันตาทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจแล้ว กรรมให้ผลทันทีที่ทำแน่นอน เพียงแต่ว่าบางทีผู้ทำไม่สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอจึงไม่รู้ ไม่เห็น.

ขอให้สังเกตใจตนให้ดี แล้วจะเห็นว่าทันทีที่ทำกรรมดีผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันทีทีเดียว.

ทำกรรมดีแล้วจิตใจจักไม่ร้อนเร่า

ทำกรรมดีแล้วใจจักไม่ร้อน เพราะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้รับผลไม่ดีต่างๆ.

ความไม่ต้องหวาดวิตกหรือกังวลไปต่างๆนั้น นั่นแหละเป็นความเย็น เป็นความสงบของใจ เรียกได้ว่าเป็นผลดีที่เกิดจากกรรมดี ซึ่งจะเกิดขึ้นทันตาทันใจทุกครั้งไป เป็นการทำดีที่ได้ดีอย่างบริสุทธิ์แท้จริง.

ส่วนผลปรากฏภายนอกเป็นลาภยศสรรเสริญต่างๆนั้น มีช้า มีเร็ว มีทันตาทันใจ และไม่ทันตาทันใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดกันมากมาย ว่าทำดีไม่ได้ดีบ้าง ทำชั่วได้ดีบ้าง.

ควรทำดีโดยทำใจให้เป็นกลาง ไม่มุ่งหวังสิ่งใด

ทำดีได้ดีแน่นอนอยู่แล้ว บรรดาผู้ทำความดีทั้งหลายซาบซึ้งในสัจจะคือความจริงนี้ ดังนี้ก็ไม่น่าจะลำบากนักที่จะเชื่อด้วยว่าควรทำดีโดยทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่มุ่งหวังอะไรๆทั้งนั้น.

การที่ยกมือไหว้พระด้วยใจที่เคารพศรัทธาในพระรัตนตรัยสูงสุดเพียงเท่านี้ ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะยกมือไหว้พร้อมกับอธิษฐานปรารถนาสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปด้วยมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง หรือการจะบริจาคเงินสร้างวัดวาอาราม ด้วยใจที่มุ่งให้เป็นการบูชาคุณพระรัตนตรัยเพียงเท่านี้ ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะปรารถนาวิมานชั้นฟ้า หรือบ้านช่องโอ่อ่าทันตาเห็นในชาตินี้ หรือการจะสละเวลากำลังกาย กำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลืองานพระศาสนา โดยมุ่งเพื่อผลสำเร็จของงานนั้นจริงๆ เพียงเท่านี้ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าปรารถนาจะได้หน้าได้ตาว่าเป็นคนสำคัญ เป็นกำลังใจให้เกิดความสำเร็จ หรือการคิด

พูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพื่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ด้วยใจที่มุ่งเทิดทูนรักษาอย่างเดียวเช่นนี้ ให้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าหวังได้ลาภยศหน้าตาตอบแทน.

ทำความดีอย่างบริสุทธิ์ สะอาดจริงเถิด

ทุกวัน เรามีโอกาสทำดีด้วยกันทุกคน ดังนั้นจึงขอให้พยายามตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาให้ควร อย่าโลภ อย่าหลง อย่าทำความดี อย่างมีโลภ มีหลง ให้ทำความดีอย่างบริสุทธิ์ สะอาดจริงเถิด.

มีวิธีตรวจใจตนเองว่า ทำความดีด้วยใจปราศจากเครื่องเศร้าหมอง คือ กิเลส โลภ โกรธ หลง หรือไม่ ก็คือให้ดูว่าเมื่อทำความดีนั้น ร้อนใจที่จะแย่งใครเขาทำหรือเปล่า กีดกันใครเขาหรือไม่ ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย กะเก็งผลเลิศในการทำหรือเปล่า ต้องการจะทำทั้งๆที่ไม่สามารถจะทำได้ แล้วก็น้อยเนื้อต่ำใจหรือโกรธแค้น อาฆาตพยาบาท อุปสรรคหรือเปล่า.

ถ้าเป็นคำตอบปฏิเสธทั้งหมดก็นับว่าดี เป็นการทำดีอย่างมีกิเลสห่างไกลจิตใจพอสมควรแล้ว สบายใจ เย็นใจในการทำความดีใดๆ ก็นับว่ามีกิเลสห่างไกลใจในขณะนั้นอย่างน่ายินดียิ่ง

จะเป็นเหตุให้ผลอันเกิดจากกรรมดีนั้นบริสุทธิ์ สะอาดและสูงส่งจริง.

ทำให้ไม่มีตัวเรา ของเราได้...วิเศษสุด

ไม่มีตัวเราของเราแล้วไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ถูกกระทบ ไม่มีอะไรให้ถูกกระทบ.

เหมือนคนไม่มีมือ ก็ไม่เจ็บมือ คนไม่มีขา ก็ไม่เจ็บขา ดังนั้นการทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้จึงวิเศษสุด แต่ก็ยากยิ่งนักสำหรับปุถุชนคนสามัญทั้งหลาย ฉะนั้น ขอให้มีเพียงเราเล็กๆ มีเราน้อยๆก็ยังดี ดีกว่าจะมีเราใหญ่โตมโหฬาร มีของเราเต็มบ้านเต็มเมือง.

เมื่อปุถุชนไม่สามารถทำตัวเราให้หายไปได้ ยังหวงแหนห่วงใยตัวเราอยู่ ของเราจึงยังต้องมีอยู่ด้วย ของเราจะหมดไปก็ต่อเมื่อตัวเราหมดไปเสียก่อน นี้เป็นธรรมดา.

ถ้ายังมีตัวเราของเราอยู่ ยังต้องกระทบกระทั่งอยู่ ยังหวงแหนรักษาตัวเราของเราไว้ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะหวงแหนรักษาให้ถูกต้อง จะได้ไม่ต้องรับโทษทุกข์ของการมีตัวเราของเรามากเกินไปอย่างเดียว แต่มีโอกาสที่จะได้รับคุณรับประโยชน์บ้าง

จากการมีตัวเราของเรา นั่นก็คือต้องระวังรักษาปฏิบัติต่อตัวเราของเราให้ดี ให้เป็นตัวเราของเราที่ดี.

ตัวเราที่ดี...ต้องมีใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม

ตัวเราที่ดีนั้น ไม่ใช่เป็นตัวเราที่มีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว ไม่ใช่เป็นตัวเราที่ได้รับการตกแต่งด้วยเครื่องสำอางหรือเสื้อผ้าแพรพรรณอันวิจิตรเท่านั้น.

ตัวเราที่ดี ต้องเป็นตัวเราที่ประพฤติปฏิบัติถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีจิตใจที่อบรมด้วยธรรมอันงาม ปรารถนาจะมีตัวเรา ก็ต้องปฏิบัติต่อตัวเราเช่นนี้จึงจะถูกต้อง จึงจะพอบรรเทาโทษของการยึดมั่นในตัวเราลงได้บ้าง.

อุเบกขาธรรม

"อุเบกขา" เป็นธรรมในธรรมสำคัญหมวดหนึ่ง คือ **"พรหมวิหารธรรม"**.

มนุษย์ก็ได้ชื่อว่าเป็นพรหม แม้มีธรรมหมวดนี้สมบูรณ์ คือมีพร้อมทั้ง**เมตตา กรุณา มุทิตา** และ**อุเบกขา**.

อุเบกขา หมายถึง การวางใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่ยินดียินร้าย จึงไม่หวั่นไหวด้วยความยินดีหรือความยินร้าย หวั่นไหวเพราะความยินดีแม้มาก ย่อมเป็นเหตุให้ฟุ้ง หวั่นไหวเพราะความยินร้ายแม้มาก ย่อมเป็นเหตุให้เครียด อุเบกขาจึงเป็นธรรมโอสถเครื่องรักษาโรคทางจิตทั้งสอง คือทั้งโรคฟุ้งและโรคเครียด. ท่านผู้มีปัญญาเห็นความศักดิ์สิทธิ์ของธรรมโอสถนี้จึงสนใจอบรมอุเบกขา เพื่อรักษาใจให้ปราศจากโรค ให้เป็นใจที่สมบูรณ์สุขอย่างแท้จริง.

โรคทางจิต ก็เหมือนโรคทางกาย

โรคทางจิต ก็เหมือนโรคทางกาย ยารักษาโรคทางจิตก็เหมือนยารักษาโรคทางกาย.

ไม่ว่าจะใช้ยาวิเศษขนานใดก็ตาม ก็ต้องใช้ยานั้นให้ได้ขนาดเพียงพอกับอาการของโรค โรคทางกายบางโรคไม่ต้องใช้ยามากและไม่ต้องใช้นาน บางโรคต้องใช้มากและต้องใช้นาน จะใจร้อน ใจเร็ว ให้โรคหายทันใจทุกโรคไม่ได้.

แต่โรคทางใจของคนทั่วไป ปกติต้องใช้ยามากและต้องใช้นานถึงจะใจร้อน ใจเร็วให้เห็นผล เป็นความหายขาดจากโรค

ทางใจอย่างทันตาทันใจไม่ได้ ต้องใช้ธรรมโอสถให้เพียงพอกับอาการของโรค เช่น โรคเครียดและโรคฟุ้งที่กล่าวแล้วว่า รักษาได้ด้วยธรรมโอสถ คือ อุเบกขา ก็ต้องใช้ธรรมโอสถให้เพียงพอ คือใช้ให้มากพอ และใช้ให้นานพอจึงจะหายขาดได้จริง.

ยอดของพรหมวิหารธรรม

อุเบกขา เป็นยอดของพรหมวิหารธรรม เมตตา กรุณา เป็นฐาน มุทิตา เป็นตัว.

การจะสร้างยอดโดยไม่สร้างฐาน ไม่สร้างตัว นั้นก็ทำกันได้ แต่ยอดจะวางอยู่ต่ำเตี้ย ไม่มั่นคง ไม่สูงสง่า ถ้าสร้างฐาน สร้างตัวเป็นลำดับขึ้นไปเรียบร้อยแล้วจึงสร้างยอด ยอดก็จะมั่นคง สูงเด่น เป็นสง่า.

ฐานของพรหมวิหารธรรม

การอบรมอุเบกขาให้มั่นคง งามพร้อม จึงควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์.

เริ่มแต่ฐาน คือ เมตตา กรุณาเป็นเบื้องต้น มุทิตา เป็นลำดับไป แล้วจึงถึงอุเบกขา เช่นนี้ไม่หมายความว่าจะต้องใช้เวลานานนักหนากว่าจะเริ่มจากฐานขึ้นไปถึงยอด เรื่องของจิตหรือเรื่องของใจเป็นเรื่องพิเศษสุด อำนาจของใจ ความเร็วของใจ ก็เป็นความพิเศษสุดเช่นเดียวกัน.

พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็เป็นเรื่องของใจ จึงมีความพิเศษสุด ผู้มีบุญ มีปัญญา มีใจเข้มแข็งมั่นคงด้วยสัจจะ สามารถอบรมพรหมวิหารธรรมตั้งแต่ฐานถึงยอดได้ในเวลารวดเร็ว ไม่จำเป็นต้องเนิ่นช้า สำคัญที่พึงต้องมีศรัทธาตั้งมั่นว่า พรหมวิหารธรรมนี้มีคุณประโยชน์แก่ชีวิตอย่างแท้จริง ไม่เช่นนั้นแล้วสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จักไม่ทรงแสดงไว้ว่าเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม จึงพึงน้อมใจรับปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในเรื่องการอบรมพรหมวิหารธรรมนี้.

ความหมายที่แท้จริงของพรหมวิหารธรรม

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความหมายที่แท้จริงอย่างไร ศึกษาให้เข้าใจถูกต้องเสียก่อน อย่าให้รู้ผิด เพื่อการปฏิบัติจะได้ไม่ผิด ผลที่ตามมาจะได้ไม่ผิด.

เมื่อศึกษาเข้าใจพรหมวิหารธรรมถูกต้องพอสมควรแล้ว ให้ปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในตนให้ถูกต้อง และจะไม่ต้องใช้เวลานานเลย สำหรับการปฏิบัติอบรมธรรมหมวดนี้ หรือหมวดใดก็ตาม แม้เชื่อว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้ปฏิบัติพุ่งใจให้ตรงดิ่งลงไปในเมตตา ในกรุณา ในมุทิตา ทุกเวลา ทุกโอกาสที่มีมา ไม่มีข้อแม้ ข้อแย้ง ยกขึ้นเพื่อให้ใจคัดค้าน ไม่ยอมมีเมตตา ไม่ยอมมีกรุณา ไม่ยอมมีมุทิตา ไม่ว่าต่อผู้ใดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นมิตรหรือเป็นศัตรู เพราะพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนให้เลือกมิตร เลือกศัตรู หรือเลือกคนดี คนชั่ว ทรงสอนให้มีพรหมวิหารเป็นที่อยู่ของใจตลอดเวลา นั่นก็คือไม่ว่าจะพบคนดีหรือคนชั่ว พบมิตรหรือพบศัตรู พบที่ไหน เวลาใด ใจของเราต้องอยู่ในพรหมวิหารธรรม ตลอดเวลาสม่ำเสมอ.

มีความเชื่ออย่างมั่นคง จะได้ผลรวดเร็ว

การเชื่อพระพุทธเจ้าให้แน่วแน่มั่นคง ยอมเป็นยอมตายได้เพื่อปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้ เป็นวิธีพิเศษที่จะช่วยให้การใช้ธรรมโอสถรักษาโรคทางใจได้ผลรวดเร็วทันที.

การเชื่อพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้ โดยไม่มีข้อคิดคัดค้านอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ใช่ความงมงาย ไม่ใช่การแสดงความอ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเอง ตรงกันข้าม กลับเป็นความปรีชาฉลาดลึกซึ้งอย่างยากจะหาผู้ทัดเทียมได้.

โทสะ...ไม่ว่ามากหรือน้อย ดับด้วยอำนาจของเมตตา

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เมตตา ให้กรุณา ก็ให้เมตตา ให้กรุณา อย่างเต็มเปี่ยมทั้งหัวใจ โทสะ ไม่ว่ามาก ไม่ว่าน้อยจะดับลงได้ด้วยอำนาจของเมตตาทันที.

ยิ่งทุ่มเทใจเชื่อพระพุทธเจ้า ทำตามพระองค์เต็มสติกำลังใจก็จะตั้งอยู่ในความไม่มีโทสะ มีแต่ความสุขสงบเย็นสว่างไสว จนกระทั่งอาจรู้สึกเหมือนไม่มีเมตตา ไม่มีกรุณา ไม่มีมุทิตาในใจตน มีแต่อุเบกขาเท่านั้น แต่ความจริงอุเบกขานั้นพร้อมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา เปรียบดังขึ้นรถด่วนที่วิ่งผ่านสถานีต่างๆ อย่างรวดเร็ว ไม่หยุดสถานีระหว่างทางเลย ไปหยุดต่อเมื่อถึงสถานีปลายทาง ถึงที่หมายได้สมประสงค์ตรงสถานีปลายทางนั้น เช่นนี้ไม่หมายความว่ารถไฟไม่ได้วิ่งผ่านสถานีต่างๆ ในระหว่างทาง รถผ่านแต่ละสถานีอย่างรวดเร็ว จนยากจะสังเกตรู้ว่าเป็นสถานีใดบ้างเท่านั้น.

การอบรมเมตตา กรุณา มุทิตา ไปจนถึงอุเบกขาด้วยวิธีพิเศษ คือเชื่อพระพุทธเจ้าให้แน่วแน่มั่นคง ยอมเป็นยอมตายเพื่อปฏิบัติตามที่ทรงสอนไว้จะได้ผลรวดเร็วดังนี้.

ผู้มีเมตตา กรุณา และมุทิตา จะต้องใช้อุเบกขาแทรกไว้ทุกเวลา

ผู้ยังไม่บรรลุผลสูงสุดของพรหมวิหารธรรม ยังพยายามตั้งใจอบรมพรหมวิหารธรรมอยู่ ควรต้องรู้ว่า ผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตานั้น ควรอย่างยิ่งที่จะต้องใช้อุเบกขาแทรกไว้ทุกเวลา เหมือนเป็นยาดำ ที่จำเป็นต้องแทรกอยู่ในยาดีแทบทุกขนาน ไม่เช่นนั้นแล้ว ยาดีที่ขาดยาดำก็จะไม่เป็นยาดีที่สมบูรณ์ และพรหมวิหารธรรมก็จะไม่สมบูรณ์เช่นเดียวกัน.

เมตตาขาดอุเบกขา...ก็ผิด กรุณาขาดอุเบกขา...ก็ผิด มุทิตา ขาดอุเบกขา...ก็ผิด.

เมตตา กรุณาที่ผิด ก็เช่นปรารถนาให้เขาเป็นสุข พยายามช่วยให้เขาพ้นทุกข์เต็มกำลังความสามารถ เมื่อทำไม่ได้ดังความปรารถนาก็เป็นทุกข์ เพราะไม่วางอุเบกขา เช่นนี้แหละผิด.

แต่ถ้าทำเต็มสติปัญญาความสามารถโดยควรแล้ว แม้ไม่เกิดผลดังปรารถนาก็วางอุเบกขาเสียได้ ไม่เร่าร้อนด้วยความปรารถนาต้องการจะให้สมมุ่งหมาย เช่นนี้ก็เป็นเมตตา กรุณาที่ไม่ผิด.

มุทิตา ความพลอยยินดีด้วยก็เช่นกัน มุทิตาที่ผิดก็เช่นไปพลอยยินดีด้วยกับการได้การถึงที่ไม่สมควรทั้งหลาย การได้การถึงที่ผิดที่ไม่ชอบเช่นนั้น ผู้มีมุทิตาที่แท้จริงในพรหมวิหารจะวางใจเป็นกลาง วางเฉยอยู่ได้ด้วยอุเบกขา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องแม้ด้วยมุทิตา.

ใจที่เป็นอุเบกขา
ไม่หวั่นไหวไปตามการแสดงออกภายนอก

ผู้มีอุเบกขาในใจจริงนั้น การแสดงออกภายนอกเหมือนไม่มีอุเบกขาได้ เพราะผู้มีอุเบกขานั้นไม่หมายถึงว่า จะต้องไม่รับรู้ในคุณในโทษของสิ่งภายนอก ผู้มีอุเบกขา ย่อมรู้ดีว่าปฏิบัติอย่างไรเป็นคุณ ปฏิบัติอย่างไรเป็นโทษ บางทีการวางเฉยทาง กาย วาจา เหมือนกับใจที่วางเฉยอยู่ด้วยความสงบ ก็อาจเป็นคุณ แต่บางทีก็อาจเป็นโทษ.

ฉะนั้น เมื่อการวางเฉยภายนอกจะเป็นโทษ ผู้มีพรหมวิหารธรรมข้ออุเบกขา พิจารณาเห็นแล้ว ก็ย่อมต้องแสดงออกตามความเหมาะ ความควร รักษาไว้อย่างหวงแหนที่สุดเพียงอย่างเดียว คือใจที่เป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหววูบวาบขึ้นลงไปตามการแสดงออกภายนอก.

อุเบกขาที่แท้จริง สร้างความสงบอย่างยิ่งแก่ใจ

ความสงบอย่างยิ่งของใจ ย่อมมีอยู่ได้เป็นปกติ ด้วยอำนาจของอุเบกขาที่แท้จริงในพรหมวิหาร ผู้มีใจยังไม่เป็นอุเบกขาบางทีก็สามารถแสดงอุเบกขาให้ปรากฏภายนอกได้.

หลายคนเคยพูดว่า "ฉันอุเบกขา" นั่นไม่หมายถึงว่า ผู้พูดมีใจเป็นอุเบกขาในพรหมวิหารธรรม แต่หมายเพียงการกระทำเท่านั้นที่ไม่ยุ่งเกี่ยวในเรื่องนั้นเรื่องนี้เป็นเรื่องๆ ไป ความสงบเป็นปกติของใจด้วยอำนาจของอุเบกขาหามีไม่.

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ล้วนสำคัญอย่างยิ่ง

ถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรม ก็อย่าเห็นว่าเมตตา กรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตา และอุเบกขา ก็สำคัญอย่างยิ่ง.

ไม่มีเมตตา กรุณา ก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตา ก็จะมีความอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขา ก็จะไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดมั่นอยู่.

ความโหดเหี้ยม ความอิจฉาริษยา ความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สวยไม่งามของจิตใจ ย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนา ฉะนั้น เมื่อปรารถนาจะไม่ให้ได้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยม ขี้อิจฉาริษยา หรือไม่ปล่อยวาง ก็ต้องอบรมพรหมวิหารธรรม เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่งดงาม ไม่เป็นที่พึงปรารถนาดังกล่าว.

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง มีจิตใจเย็น ต้องอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์ บริบูรณ์

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจสูง มีจิตใจดี มีจิตใจเย็นสบาย ไม่มีโทสะ ไม่มีพยาบาท ไม่มีอิจฉาริษยา ควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรม ให้สมบูรณ์ บริบูรณ์ อย่าได้ว่างเว้น.

โอกาสที่จะแผ่เมตตามีอยู่ทุกเวลา มีสติระวังให้มีอุเบกขาไปพร้อมกันด้วย ก็จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องสมบูรณ์บริบูรณ์ ที่จะให้คุณแก่เจ้าตัวเต็มที่ก่อนให้แก่ผู้อื่น.

พุทธศาสนิกชน พึงอบรมเมตตาให้ยิ่ง

พุทธศาสนิกชน ผู้นับถือพระพุทธศาสนา แม้ไม่สนใจที่จะอบรมเมตตาให้อย่างยิ่ง ก็เหมือนไม่สนใจในความสงบเย็นเป็นสุขของตนเอง ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตนเป็นผู้มีปัญญา ทั้งๆที่ย่อมรู้ว่าผู้มีปัญญานั้น เป็นที่ยกย่องสรรเสริญทุกที่ ทุกกาลเวลา.

การอบรมเมตตา ต้องใช้ความคิดเป็นกำลังสำคัญ คิดให้ใจอ่อนละมุนเพียงไรก็ทำได้ เช่นเดียวกับคิดให้ใจเร่าร้อนราวกับน้ำเดือดก็ทำได้ นั่นก็คือคิดให้เมตตาก็ได้ คิดให้โกรธแค้นเกลียดชังก็ได้ ท่านจึงสอนให้ระวังความคิด ให้ใช้ความคิด ให้ถูกให้ชอบ ให้มีเมตตายิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น.

อุบายในการใช้ความคิดเพื่ออบรมเมตตา

หลายๆคน ใช้วิธีหลายๆวิธี ในการอบรมเมตตา เช่น ครูอาจารย์บางคน เมื่อมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย จะทำความรู้สึกต่อลูกศิษย์เหล่านั้นเหมือนที่เป็นความรู้สึกต่อบุตรธิดาของตน เมื่อแรกเริ่มเป็นครูอาจารย์ใหม่ๆ เริ่มอบรมความคิดนี้ใหม่ๆ ก็ย่อมไม่เป็นจริงจังเท่าไรนัก บุตรธิดาของตนก็ยังไม่เหมือน

นักเรียน ลูกศิษย์ นักเรียนก็ยังเป็นนักเรียน ลูกก็ยังเป็นลูก ที่มีความพิเศษแตกต่างกัน ความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทรสอนสั่งไม่เสมอกัน.

แต่ครั้นเป็นครูอาจารย์นานปีเข้า และไม่เปลี่ยนใจที่จะมองลูกศิษย์ให้เหมือนเป็นลูกตน ความรู้สึกก็มีความกลมกลืนลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับ จนใกล้จะเห็นลูกศิษย์เป็นลูกตนได้จริงๆ ความรู้สึกนั้นแน่นอน เป็นความเมตตา เพราะความรู้สึกของมารดาบิดาต่อบุตรธิดาไม่ใช่อะไรอื่น แต่เป็นเมตตาอันบริสุทธิ์แท้จริง เมตตาที่มีต่อเฉพาะบุตรธิดาตน ย่อมคับแคบกว่าเมตตาที่แผ่ครอบคลุมไปถึงบุตรธิดาผู้อื่น หรือลูกศิษย์ลูกหาของตนนั่นเอง การอบรมเมตตา จึงทำด้วยวิธีพยายามคิดดังกล่าวได้.

ครูอาจารย์...อบรมเมตตาได้ด้วยการพยายามคิดว่าลูกศิษย์ทุกคน คือบุตรธิดาที่รักของตน.

นักเรียน...ก็อบรมเมตตาได้ด้วยการพยายามคิดว่าครูอาจารย์คือมารดาบิดาที่มีความรัก ความห่วงใยตน หวังดีต่อตนอย่างจริงใจ.

การอบรมเมตตาก็เช่นเดียวกับการทำอะไรๆ หลายอย่าง จะให้บังเกิดผลก็จะต้องทำเสมอ ทำติดต่อกันเป็นนิตย์ แล้วก็จะบังเกิดผลจริง.

เมตตาที่บริสุทธิ์ แท้จริง นำชัยชนะมาสู่ตนได้

เด็กหญิงน่ารักอายุ ๒ ขวบคนหนึ่ง อบรมเมตตาให้เพื่อนรุ่นราวคราวกัน และควรจะเป็นการอบรมจิตใจผู้ใหญ่ที่ได้รู้ได้ยินด้วย คือวันหนึ่งเมื่อเพื่อนตัวน้อยๆเท่ากัน จะบี้มดที่กำลังเดินอยู่กับพื้น เด็กหญิงห้ามทันที มีเหตุผลจากใจจริง ที่จับใจผู้ใหญ่ทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง **"อย่าทำ! เดี๋ยวแม่มดกลับมาไม่เห็นลูกมด"**.

แม้ใครทั้งหลายที่กำลังคิดจะทำลายชีวิตสัตว์น้อยสัตว์ใหญ่หรือกระทั่งชีวิตมนุษย์ ก็น่าจะนำเสียงห้ามของเด็กหญิงน้อยๆดังกล่าว มาเตือนตนเองบ้าง "อย่าทำ! เดี๋ยวแม่ปลาหาลูกปลาไม่พบ" หรือ "อย่าทำ! เดี๋ยวลูกยุงร้องไห้ คิดถึงแม่ยุง" หรือ "อย่าทำ! เดี๋ยวลูกนกไม่มีแม่นก" หรือ "อย่าทำ! เดี๋ยวไม่มีใครเลี้ยงลูกเขา" เตือนตนเองด้วยจริงใจ ให้รู้สึกจริงจังดังที่คิด หรือที่เปล่งวาจา ก็ย่อมเป็นการอบรมเมตตาอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายและน่าทำเสมอๆ.

เมตตานั้นไม่จำเป็นที่ผู้ใหญ่จะเป็นฝ่ายสอนเด็กเสมอไป แม้เด็กก็สอนผู้ใหญ่ได้ ทั้ง ๆ ที่เด็กไม่ได้รู้ว่ากำลังเป็นผู้สอน และเด็กก็ไม่รู้ว่าความคิดของตนเกิดแต่เมตตาที่บริสุทธิ์แท้จริง.

เมื่อมีใจพร้อม...ก็ยอมรับคำเตือนใจให้เมตตาได้

สำหรับผู้ใหญ่ที่ใจพร้อมจะรับคำเตือนใจให้เมตตา ย่อมรับแม้เป็นคำเตือนของเด็กปฏิบัติให้เกิดผลทันที เช่นรายที่เคยเล่าว่าครั้งหนึ่งชอบยิงนกตกปลามาก เดี๋ยวนี้เลิกแล้ว เลิกตั้งแต่วันหนึ่งถือปืนไปเที่ยวยิงนกกับลูกชายน้อยๆ พอยิงนกตกลงตัวหนึ่ง ก็สั่งให้ลูกชายไปเก็บ คิดว่าลูกชายคงจะตื่นเต้นดีใจตามประสาเด็ก ที่เห็นนกซึ่งกำลังบินอยู่กลางอากาศร่วงลงดิน แต่ลูกชายกลับมีสีหน้าพิศวงสงสัย และถามเขาซื่อๆว่า **"นกตัวนี้มันทำอะไรพ่อหรือ พ่อจึงยิงมัน"**.

คำถามที่ซื่อแสนซื่อของเด็กชายเล็กๆ ที่ถือร่างไร้ชีวิตของนกอยู่ในมือ ทำให้ตั้งแต่วันนั้นมาเขาไม่เคยยิงนกตกปลาอีกเลย นกปลาเหล่านั้นมันทำอะไรให้ นี่คือคำถามที่จะนำไปสู่ความมีเมตตาได้แน่นอน.

ใจที่เมตตาเป็นนิตย์ มีผลงดงามแก่จิตใจอย่างยิ่ง

เมื่อเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงทำลายชีวิตเสียมากมาย คงไม่มีใครที่ได้รู้ได้เห็นจะไม่สลดสังเวช ความรู้สึกนั้นคือเมตตา และกรุณากันเกิดพร้อมกันขณะนั้น ทุกคนปรารถนาจะช่วย เพื่อให้

ผู้ประสบเคราะห์กรรมเหล่านั้น ได้พ้นจากความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกนั้น ในขณะนั้น น่าจะเป็นความรู้สึกที่งดงามอย่างยิ่ง จากใจจริงอย่างยิ่ง เป็นเมตตาที่แท้จริงอย่างยิ่ง เป็นความรู้สึกที่แม้เกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนต่อเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งหลาย ให้สม่ำเสมอเป็นนิตย์ จักเป็นการอบรมใจให้มีเมตตา ที่มีผลงดงามแก่จิตใจตน.

ภัยอันน่าสะพรึงกลัวอาจเกิดได้ทุกเมื่อ แก่ผู้ใดชีวิตใดก็ได้ แก่เรา แก่เขาก็เช่นกัน ทุกชีวิตจึงควรได้รับความรู้สึกสลดสังเวชจากทุกคน ทุกเวลา ไม่ใช่เมื่อเกิดเหตุน่าสยดสยองขึ้นแล้ว จึงจะสงสาร จึงจะสลดสังเวช อย่างนั้นช้าเกินไป.

ความเย็นแห่งเมตตา...ดับความร้อนของโลกได้

ทุกชีวิต ทุกเวลา ตกอยู่ในสภาพที่ควรได้รับเมตตา จึงควรพากันเมตตาให้กว้างขวาง ให้ทุกเวลานาที จะเป็นการถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตา เพื่อให้ตนเองนั่นแหละเป็นสุข ก่อนใครทั้งหมด.

เมื่อเกิดแล้ว ทุกชีวิตมีทุกข์ติดมาพร้อมแล้ว น่าสงสารทุกชีวิต เราก็น่าสงสาร เขาก็น่าสงสาร น่าสงสารทุกเวลานาที

พึงนึกถึงความจริงนี้ และมีเมตตาต่อทุกชีวิต ทุกเวลาเกิดความร้อนจะคลายได้ด้วยอำนาจของความเย็นแห่งเมตตา ทั้งความร้อนของเขา ความร้อนของเรา และความร้อนของโลก.

ความจริงที่ทุกชีวิตไม่ควรประมาท

ไม่ใช่เป็นการสอนให้หัดคิดในแง่ร้าย ที่กล่าวว่าทุกชีวิตตกอยู่ในอันตรายที่น่าสยดสยองทุกเวลานาที อะไรจะเกิดแก่ใครก็ได้ เมื่อใดก็ได้ ร้ายแรงเพียงใดก็ได้ แต่เป็นการบอกความจริงที่ควรไม่ประมาท.

เหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น น่าสยดสยองนักหนานั้นก็หาได้รู้กันล่วงหน้าไม่ว่าจะเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ เกิดที่นั่นที่นี่ เกิดกับคนนั้นคนนี้ เมื่อเห็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ก็น่าจะเชื่อได้ว่าทุกชีวิตอยู่ในอันตรายที่น่าสะพรึงกลัวที่สุด เมตตากันไว้ทุกเวลาก็น่าจะถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตาที่งดงามนัก เป็นคุณนักแก่ตนเอง และแก่โลก.

ผู้ที่นั่งไปในรถ โดยเฉพาะที่ผู้ขับเร็วมากๆ เคยเล่าว่าหัวใจจะหยุดเพราะความกลัว ขณะเดียวกันใจก็คอยแต่คิดว่าคงไม่รอดแน่ๆ แหลกแน่ๆ พังแน่ๆ นั่นก็แสดงความรู้สึกที่เป็นธรรมะ

ไม่ประมาทว่าชีวิตจะเที่ยง เมื่อมีความหวาดกลัวขณะนั่งอยู่ในรถดังกล่าว จะเป็นความไม่ถูกต้องถ้าเพียงแต่กลัว แล้วก็ใจหายใจคว่ำไม่เป็นสุข ทั้งบางทียังจะคิดไม่ดีต่างๆ นานา ต่อผู้ขับอีกด้วย.

ที่ถูกนั้น เมื่อนึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เห็นความน่ากลัวอย่างยิ่ง และกลัวนักหนา ก็อย่าหยุดเพียงนั้น ให้นึกถึงชีวิตอื่นๆทั้งหลาย ทุกชีวิตกลัวตายด้วยกันทั้งนั้น การไม่เบียดเบียนกันมีเมตตาต่อกันจึงสมควรที่สุด.

ไม่ว่าเราหรือเขา ต่างก็ล้วนต้องการความเมตตา

เมื่อเกิดความกลัวอันตรายนักหนา เป็นต้นขณะนั่งรถที่คนขับแบบไม่รู้จักความตาย เราก็อยากขอให้เขาเห็นใจเรา ที่เรากลัวอย่าขับรถให้น่ากลัวถึงเพียงนั้น ถ้าคนขับยังใจดี ฟังเสียงขอร้องของเราบ้าง เราก็จะสบายใจขึ้น ถ้าเป็นคนขับรถที่ไม่ยอมฟังเสียงเราเลย ไม่เห็นใจเลยว่าเรากลัว เราก็จะต้องแทบหัวใจหยุดเต้นต่อไปนาน.

ผู้ตกอยู่ในความทุกข์ ทุกคนต้องการผู้เห็นใจ ต้องการผู้เมตตาเช่นเดียวกับที่ผู้นั่งรถเร็วๆ ต้องการให้คนขับรู้จักคิดถึงใจบ้าง

เห็นใจบ้าง ที่ต้องทุกข์ทรมานใจเพราะความกลัวนั้นนักหนา ไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้นต่อไป.

ทุกคนต้องการความเมตตาทั้งนั้น เราก็ต้องการ เขาก็ต้องการเราจึงไม่ควรจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว ควรเป็นผู้ให้ด้วย และควรให้อย่างเสมอ คือมีเมตตาให้เสมอ ให้ไม่มีขอบเขต.

โลกเย็น...เพราะเมตตายิ่ง

โลกเย็นเพราะเมตตายิ่ง โลกร้อนเพราะเมตตาหย่อน นี้เป็นความจริงที่ควรยอมรับ และควรแก้ไข.

อันการแก้นั้นก็ไม่ต้องไปแก้ผู้อื่น ต้องแก้ที่ตัวเอง แก้ตัวเองให้ยิ่งด้วยเมตตา หรือให้เมตตายิ่งขึ้นนั่นเอง.

เมื่อลูกหลานออกมาเห็นโลกเป็นครั้งแรก สิ่งที่มารดาบิดาปู่ย่าตายายควรนึกถึงนั้น คือ ความน่าสงสารอย่างยิ่งของทารกน้อยชีวิตแห่งความทุกข์ของเขาเริ่มจริงแล้ว.

ทุกชีวิตจริงๆ ไม่ว่าเด็กคนไหน ไม่ว่าลูกใครหลานใคร เมื่อมาสู่โลกเมื่อไร เข้าสู่เงื้อมมือของความทุกข์เมื่อนั้น เช่นนี้แล้วจะไม่น่าเมตตาได้อย่างไร.

เมื่อมีเมตตาต่อผู้ใดอย่างจริงใจ ก็แน่นอนที่จะต้องคิดพูดทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อช่วยให้สบายใจ ช่วยให้สบายกาย ช่วยให้หายร้อน ช่วยให้หายทุกข์.

มีเมตตาที่จริงใจเพียงอย่างเดียว จะเป็นเหตุให้เกิดผลงานมากมาย เป็นคุณทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้.

ทุกคนสนิทใจ ยินดี อบอุ่น ที่จะได้เข้าใกล้สนทนาวิสาสะกับผู้ที่มีเมตตา แต่ทุกคนจะไม่สบายใจนัก แม้จะต้องอยู่ร่วมสมาคมกับผู้ไม่เมตตา.

เมตตา...เป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ

นึกถึงใจตนเอง แล้วก็นึกถึงใจคนอื่น จะไม่แตกต่างกันในเรื่องนี้ แม้ว่าจะแตกต่างกันในเรื่องอื่น นั่นก็คือเครื่องรับรองว่าเมตตาเป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ ผู้ไม่เมตตายังชอบผู้มีเมตตา ดังนั้นเพื่อทำตนให้เป็นที่ชื่นชอบของใครทั้งหลาย ก็พึงอบรมเมตตาให้อย่างยิ่ง.

ผู้มีเมตตา...สัตว์ก็รู้ พึงสังเกตได้เวลาผู้มีเมตตาไปที่ไหนหมาแมวก็จะไม่เป็นศัตรู ไม่ขู่ ไม่กัด แม้ว่าจะไม่เคยพบเห็นมาก่อน สัตว์ก็ตาม เด็กไร้เดียงสาก็ตาม เป็นที่ยอมรับว่ามีใจสะอาดไม่มีอคติย้อมความรู้สึกให้ผิดไปจากความจริง.

ความไม่มีเมตตา...เป็นภัยอย่างยิ่งต่อตนเอง

ผู้มีเมตตาต่อสัตว์...สัตว์รู้ สัตว์จะไม่ระแวงภัย ผู้ไม่มีเมตตาต่อสัตว์...สัตว์ก็รู้ สัตว์ก็จะระแวงภัย.

ภัยจากสัตว์นั้นอาจจะไม่น่าต้องเกรง ภัยจากหมาแมวเป็นภัยเล็กน้อยนัก แต่ภัยจากความไม่มีเมตตาของตนเองนั้น เป็นภัยที่ยิ่งใหญ่ต่อตนเอง ยิ่งกว่าต่อผู้อื่น สัตว์อื่น เพียงแต่ไม่เห็นกันให้ถูกตามความจริงเท่านั้น.

เมตตามีคุณอนันต์ ไม่ใช่แก่ผู้รับเท่านั้น แต่แก่ผู้ให้คือผู้มีเมตตานั้นเอง ยิ่งกว่าแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น.

รสแห่งความเมตตา...ชุ่มเย็นยิ่งนัก

ใจที่แล้งเมตตา น่าจะเปรียบได้ดังทะเลทราย ไม่มีความชุ่มชื่นให้แก่สายตาหรือจิตใจผู้ใดเลย.

ผู้ไม่เคยรู้รสของเมตตาในใจตน ก็ไม่แตกต่างกับทะเลทรายที่ไม่รู้สึกในความแห้งแล้งร้อนระอุ เป็นที่รังเกียจหวั่นเกรงของผู้คนทั้งหลายสัตว์ทั้งปวง.

ถ้าไม่เคยรู้รสของเมตตามาก่อน ว่าให้ความชุ่มชื่นแก่จิตใจเพียงไร ก็พึงลองให้จริงจัง ก่อนอื่นก็ลองนึกเมตตาที่เคยได้รับจากผู้อื่น แม้สักครั้งเดียว ในยามที่ปรารถนาความช่วยเหลือจากใครสักคนเป็นที่สุด ยิ่งเป็นในยามคับขันมากเพียงใด จะยิ่งเห็นความชุ่มชื่นของเมตตาที่ได้รับจากผู้เข้ามาช่วยเหลือเมตตาให้พ้นความคับขันเพียงนั้น.

สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะสัมผัสรสของความเมตตา ก็อาจจะเริ่มได้ด้วยการย้อนนึกถึงความชื่นใจ โล่งใจ ที่เคยรู้สึกแทนผู้มีมือแห่งเมตตามาช่วยให้พ้นความคับขันแต่ละครั้ง แต่ละเรื่อง เช่นกรณีผู้ถูกตึกถล่มทับที่รอดได้เป็นต้น.

เมตตาที่แท้...มีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้

เมตตามิได้มีคุณแก่ผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ นอกจากว่าจะมิได้เป็นเมตตาที่แท้ คือนอกจากจะเป็นความรักความลำเอียงเพื่อผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของตนเท่านั้น.

เมตตามีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้ ทุกคนมีสิทธิจะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกชีวิตได้ และทุกคนมีสิทธิรับเมตตาจากทุกคนได้.

เมตตาที่แท้จริง ไม่มีขอบเขต คือไม่เลือกผู้รับ ไม่เลือกของเราของเขา ไม่เลือกชาติศาสนา และไม่เลือกมิตรศัตรูอย่างไรก็ตาม เมตตาในใจเท่านั้นที่ไม่มีขอบเขตได้.

ความเมตตาไม่แท้...ทำให้เกิดโทษได้

การแสดงออกต้องอยู่ในขอบเขต ความถูกต้อง ความเหมาะความควร จึงจะเป็นเมตตาแท้ เพราะจะไม่เกิดโทษ ถ้าการแสดงเมตตาไม่อยู่ในขอบเขตความถูกต้อง จะเป็นเมตตาไม่แท้ จะเกิดโทษได้ ทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้.

มารดาบิดาที่รักลูกตนไม่กล้าขัดใจเมื่อลูกจะทำผิด หรือไม่กล้าดุว่าทำโทษเมื่อลูกทำผิด เช่นนี้ไม่ใช่มีเมตตาต่อลูก แม้จะไม่อาจชี้ชัดลงไปได้ว่าเป็นความไม่เมตตา แต่เมื่อคิดให้ลึกลงไปแล้ว ผู้ใดก็ตาม ไม่ช่วยชี้ให้ผู้ผิดรู้ตัว ทั้งยังส่งเสริมด้วยการชื่นชมทั้งรู้ว่าผิด เช่นนั้นเป็นการแสดงความไม่เมตตา.

ผู้มีกัลยาณมิตร คือ มีมิตรดี หมายความว่ามีมิตรที่ไม่ตามใจให้ทำความผิดร้ายความไม่ดีต่างๆ มีมิตรคอยตักเตือนเมื่อทำผิดทำมิชอบ มีมิตรที่มีปัญญาสามารถช่วยแก้ไขป้องกันให้คิดผิด พูดผิด ผู้ใดทำตัวเป็นกัลยาณมิตรของใครๆ ได้ ผู้นั้นคือผู้ให้เมตตาต่อใครๆ นั้น.

คุณของเมตตา...คือความเย็น

คุณของเมตตา...คือความเย็น เมตตามีที่ใด ความเย็นมีที่นั้น. ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีความเย็นสำหรับเผื่อแผ่ และผู้ยอมรับเมตตาก็จักได้รับความเย็นไว้ด้วย.

ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาเป็นผู้เย็น เพราะไม่มุ่งร้ายผู้ใด มุ่งแต่ดี มีแต่ปรารถนาให้เป็นสุข เมื่อความไม่มุ่งร้ายมีอยู่ ความไม่ร้อนก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา.

ความปรารถนาด้วยจริงใจให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็เท่ากับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุข จะให้ผลเป็นคุณแก่ตนเองก่อน เช่นเดียวกับการมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ก็จะให้ผลเป็นโทษแก่ตนเองก่อน จึงควรมีสติรู้ตัวว่า มีความมุ่งร้ายหรือปรารถนาดี ให้ผู้อื่นมีสุขอย่างไร.

ถ้ารู้สึกว่ามีความไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ ก็ให้พยายามทำความรู้ตัวว่า ความร้อนรนในใจขณะนั้นหาได้เกิดจากผู้อื่นไม่ แต่เกิดจากใจตนเอง และให้พยายามเชื่อว่า แม้ทำความรู้สึกไม่ปรารถนาดีให้ลดน้อยลงได้...ก็จะทำความร้อนภายในใจลดน้อยลงได้ด้วย ทำความปรารถนาไม่ดีหมดสิ้นได้...ก็จะทำความร้อนใจที่เกิดแต่เหตุนี้ให้หมดสิ้นได้ด้วย ความปรารถนาไม่ดี จึงเป็นโทษแก่ตนเองก่อนแก่ผู้อื่น.

เมตตา...เป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้าย

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือความพยาบาทได้อย่างแน่นอน เมตตาจึงเป็นเหตุแห่งความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้น เพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป.

การพยายามมองคนในแง่ดี ในแง่ที่น่าเห็นอกเห็นใจ พยายามหาเหตุผลมาลบล้างความผิดพลาดบกพร่องของคนทั้งหลาย และการพยายามคิดว่าคนทุกคนเหมือนกัน เป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเราเป็นเขา และเมื่อไม่ถือเป็นเราเป็นเขาแล้ว ก็ย่อมไม่มีการมุ่งร้ายต่อกันเป็นธรรมดา ความปรารถนาดีต่อกันย่อมมีได้ง่าย และนั่นแหละเป็นทางนำมาซึ่งความลดน้อยของความทุกข์.

การพยายามคิดให้เห็นความน่าสงสาร น่าเห็นใจของทุกชีวิตที่ต้องประสบพบผ่านทุกวันเวลา คือการอบรมเมตตา ไม่ว่าใครจะเป็นอย่างไรก็ตาม เรารู้ไม่รู้อย่างไรก็ตาม เมื่อใครนั้นผ่านเข้ามาในสายตาของเรา ให้ปรุงคิดเอาเอง ว่าเขาอาจจะกำลังมีทุกข์แสนสาหัส แม่พ่อลูกหลานอาจจะกำลังเจ็บหนัก เขาอาจจะกำลังขาดแคลนเงินจนไม่มีจะซื้อข้าวปลาอาหาร เขา

อาจจะอย่างนั้นอาจจะอย่างนี้ ที่น่าสงสารน่าเห็นใจทั้งนั้น คิดเอาเองให้จริงจังจนสงสารเขา จนอยากจะช่วยเขา จนสลดสังเวชเห็นความเกิดเป็นความทุกข์ พยายามคิดเอาเองเช่นนี้ทุกวัน ทุกเวลา แล้วเมตตาจะซาบซึ้งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจยิ่งขึ้นเป็นลำดับ.

เมตตา...มากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนเพียงนั้น

เมตตามากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนจนตัวเองรู้สึกได้เพียงนั้น ของแข็งกระด้างมือเมื่อสัมผัสถูกต้องกับของอ่อนนุ่มละมุนมือ ให้ความรู้สึกที่ประณีตนุ่มนวลแตกต่างกันเพียงไร ความแตกต่างของใจที่อบรมเมตตาแล้ว กับใจที่ยังไม่เคยอบรมเมตตาเลย นั้นยิ่งกว่าอย่างประมาณมิได้.

เมตตา...เครื่องน้อมนำความรักจากผู้อื่น

ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะให้ตนเป็นที่รังเกียจเกลียดชังของใครๆทั้งนั้น ควรจะกล่าวไม่ผิดว่า ทุกคนไม่มียกเว้นล้วนยินดีจะได้รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก แต่อาจไม่ค่อยได้คิดนักว่า เครื่องน้อมนำ

มาซึ่งความรักความจริงใจจากผู้อื่นทั้งหลายนั้น คือเมตตามากๆ จริงๆ จากใจตนเอง.

เหตุสำคัญที่สุดที่จะอบรมเมตตาได้สำเร็จ คือต้องเชื่อด้วยจริงใจเสียก่อนว่า เมตตามีผลวิเศษสุด พระพุทธศาสนาที่ประเสริฐเลิศล้ำไม่มีเสมอเหมือน ก็เกิดขึ้นได้ด้วยมีเมตตาเป็นพื้นฐาน มีปัญญาเป็นยอด คือเกิดด้วยพระเมตตา และพระปัญญาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า.

ปัญญา...จำเป็นอย่างยิ่งต่อการอบรมเมตตา

สำหรับบางคน ที่เทิดทูนบูชาสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นชีวิตจิตใจ แม้จะมีสติปัญญาเพียงน้อยนิด ไม่อาจดำเนินไปตามทางที่ทรงแสดงประทานไว้ให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ แต่ก็มีความภาคภูมิใจอย่างยิ่งที่ได้เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา.

ในกรณีเช่นนี้การอบรมปัญญาย่อมพากเพียรทำ เมื่อระลึกอยู่ถึงความจริงที่ว่าสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงมีพระเมตตาหาผู้เสมอเหมือนไม่ได้.

ผู้เป็นพุทธศาสนิก แม้ไม่พยายามดำเนินตามรอยพระพุทธบาทในเรื่องนี้ ในทางแห่งเมตตานี้ หาสมควรเป็นศิษย์ของพระองค์ท่านไม่.

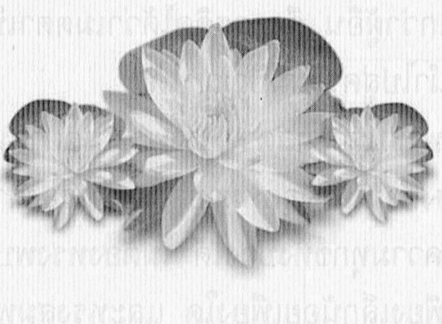
การอบรมเมตตา...ไม่พ้นวิสัย หากตั้งใจจริง

ผู้เทิดทูนสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจริง ความรู้สึกที่อาจตำหนิตนได้ว่า ไม่สมควรเป็นศิษย์พระองค์ท่านนั้น จะรุนแรงแก่จิตใจ จะเห็นความไม่มีค่าของตนอย่างมากมาย จนถึงจะทนความรู้สึกนั้นไม่ได้ ผลก็คือย่อมจะมุ่งมั่นทำสิ่งที่พึงทำได้ตามรอยพระพุทธบาท และการอบรมเมตตานั้นน่าจะเป็นการทำที่ทำได้ไม่พ้นวิสัยของทุกคนไป แม้ตั้งใจจริงที่จะทำ.

ข้อแนะนำเพื่ออบรมเมตตา

สำหรับผู้เทิดทูนสมเด็จพระบรมศาสดาด้วยจิตใจจริง มีความภาคภูมิใจจริงที่ได้เกิดมาในพระพุทธศาสนา ได้เป็นศิษย์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้อแนะนำเพื่ออบรม

เมตตา ก็คือ พึงนึกถึงความจริงที่ควรเป็นที่ภาคภูมิใจนักของผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย คือทรงมีพระมหากรุณา มีพระเมตตาใหญ่ยิ่ง เป็นที่ประจักษ์ชัดจริงแล้วแก่โลก ส่วนที่เป็นความเย็น ท่ามกลางความร้อนระอุของโลก เกิดแต่พระมหากรุณา พระเมตตา แม้ไม่ใส่ใจอบรมเมตตาตามที่ทรงพร่ำอบรมสั่งสอน ก็หาสมควรเป็นลูกศิษย์พระผู้เลิศล้ำสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราไม่ เตือนตนเองเช่นนี้ให้สม่ำเสมอ จะไม่อาจละเลยไม่แยแสการอบรมเมตตา แต่จะมีกำลังใจปฏิบัติอบรมเมตตาอย่างภาคภูมิใจเป็นสุขใจตลอดไป.



ความเมตตา...สามารถชนะความทุกข์ทั้งปวง

พระพุทธศาสนาเกิดแต่พระปัญญาสูงสุดของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระปัญญาก็เริ่มแต่พระเมตตา เป็นเหตุที่แท้จริง ทรงมุ่งมั่นอบรมพระปัญญาจนรุ่งเรืองเต็มที่ ก็ด้วยทรงมีพระพุทธปรารถนาจะช่วยทุกข์ของสัตว์โลกเท่านั้น มิใช่ทรงมุ่งมั่นเพื่ออะไรอื่น เมตตาจึงสำคัญที่สุด.

ทุกคนมีความแตกต่างไม่เสมอกันด้วยปัญญา และถ้าพิจารณาให้ประณีตจริงแล้วน่าจะเห็นได้ว่า เป็นเช่นนั้นเพราะเหตุใด คือย่อมจะเห็นได้พอสมควรว่า ผู้มีเมตตามาก มีความเย็นมาก มีความสงบมาก ผู้นั้นจะมีปัญญาปรากฏให้เห็นในเรื่องทั้งหลายมากกว่าผู้อื่น จึงควรคิดได้ว่าเมตตาเป็นเหตุสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่ความมีปัญญาได้.

สมเด็จพระบรมศาสดา ทรงพระเมตตาคนทั้งโลก สัตว์ทั้งโลก จึงทรงดำเนินถึงจุดหมายสูงส่งรุ่งเรืองด้วยพระปัญญาสามารถชนะความทุกข์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องทรงพบความทุกข์อีกต่อไป แม้ที่เพียงเล็กน้อยเพียงใด และทรงสมพระหฤทัยช่วยสัตว์โลกน้อยใหญ่อีกประมาณมิได้ ให้ห่างไกลทุกข์มากน้อยตามการปฏิบัติ.

ผู้มีขันติ...เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา

"ผู้มีขันติ นับว่ามีเมตตา มีลาภ มียศ และมีสุขเสมอ ผู้มีขันติ เป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย" นี้เป็นพุทธศาสนสุภาษิต.

ขันติ คือ ความอดทน เป็นต้น อดทนต่อหนาวร้อนหิวระหาย อดทนต่อถ้อยคำแรงร้าย และอดทนต่อทุกขเวทนาต่างๆ ไม่แสดงอาการผิดไปจากปกติ เมื่อพบความหนาวร้อนหิวระหาย เมื่อได้ยินถ้อยคำแรงร้าย และเมื่อเกิดทุกขเวทนาต่างๆ.

ความอดทน...เกิดได้ด้วยความเมตตาเป็นสำคัญ

ผู้มีขันติ นับได้ว่าเป็นผู้มีเมตตา เพราะความอดทนจะทำให้ไม่ปฏิบัติตอบโต้ความรุนแรงที่ได้รับ คือจะไม่ทำร้ายแม้ผู้ที่ให้ร้าย จะอดทนได้ สงบอยู่ได้อย่างปกติ ความอดทนได้เช่นนี้มีเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ ความเมตตา.

ความเมตตาจะทำให้ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้ายผู้ใดทั้งนั้น แม้ว่าผู้นั้นจะคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายตนสักเพียงใด เมตตาจะทำให้มุ่งรักษาผู้อื่น รักษาจิตใจผู้อื่นไม่ให้ต้องกระทบกระเทือน

เพราะการคิด การพูด การทำของตน ความมุ่งรักษาจิตใจผู้อื่นเช่นนั้น เป็นเหตุให้พยายามระงับกายวาจาใจของตนให้สงบอยู่ ไม่แสดงความรุนแรงผิดปกติให้ปรากฏออกกระทบผู้อื่น นี้คือ ขันติ..ความอดทน ที่เกิดได้ด้วยอำนาจของเมตตาเป็นสำคัญ.

ผู้มีขันติ...ความอดทน สงบอยู่ได้ด้วยอำนาจขันติ

ผู้มีขันติ...ความอดทนนั้น ไม่ใช่ผู้ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว ไม่ใช่ผู้ไม่รู้ หิวระหาย ไม่ใช่ผู้ไม่รู้คำหนักคำเบา ไม่ใช่ผู้ไม่รู้สุขไม่รู้ทุกข์.

ผู้มีขันติก็เช่นเดียวกับใครทั้งหลาย ที่มีสติสัมปชัญญะดีอยู่ คือ เป็นผู้รู้ร้อนรู้หนาว เป็นผู้รู้หิวระหาย เป็นผู้รู้คำหนักคำเบา เป็นผู้รู้สุขรู้ทุกข์.

แต่ผู้มีขันติแตกต่างจากผู้ไม่มีขันติตรงที่ผู้ไม่มีขันตินั้น เมื่อพบร้อนพบหนาวมากไปน้อยไป ก็กระสับกระส่าย กระวนกระวาย แสดงออกถึงความเร่าร้อนไม่รู้อดไม่รู้ทนของจิตใจ ส่วนผู้มีขันติ เมื่อพบร้อนพบหนาวมากไปน้อยไป ก็จะสงบใจอดทน ไม่แสดงออกให้ปรากฏทางกาย ทางวาจา หรือเมื่อหิวระหาย ผู้ไม่มีขันติก็จะวุ่นวาย กระสับกระส่ายแสวงหา ส่วน

ผู้มีขันติจะสงบกายวาจา หิวก็เหมือนไม่หิว ระหายก็เหมือนไม่ระหาย ไม่ปรากฏให้ใครอื่นรู้ได้จากกิริยาอาการภายนอก.

คำหนักเบาก็เช่นกัน ผู้ไม่มีขันติเมื่อกระทบถ้อยคำถึงตนที่หนักหนารุนแรง ก็จะเกรี้ยวกราด เร่าร้อน ให้ปรากฏทางกายทางวาจา ส่วนผู้มีขันติจะสงบอยู่ได้ด้วยอำนาจของขันติ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน คำหนักก็จะเหมือนคำเบา เสียงติฉินก็จะเหมือนเสียงลมแว่วผ่าน ไม่อาจทำให้ปรากฏเป็นการกระทำคำพูดที่รุนแรงเป็นปฏิกิริยาตอบโต้.

ขันติ...เป็นเหตุแห่งลาภยศ และมีสุขอยู่เสมอ

ผู้มีขันติ ไม่หวั่นไหววุ่นวายกับความเร่าร้อน ความหนาว ความหิวระหาย ไม่เร่าร้อนโกรธเคืองขุ่นแค้นกับถ้อยคำแรงร้าย ไม่คร่ำครวญหวนไห้ ไม่ทุกข์ระทมกับความทุกขเวทนาที่มาประสบพบเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของผู้มีขันติ ย่อมไม่สะดุดหยุดยั้งเพราะความหนาว ความร้อน เพราะความหิวระหาย เพราะวาจาแรงร้าย หรือเพราะทุกขเวทนาต่างๆ งานการย่อมดำเนินไปได้เป็นปกติ หนาวก็ปกติ ร้อนก็ปกติ หิวก็ปกติ ระหายก็ปกติ ถูกตำหนิติฉินนินทาว่าร้ายก็

เป็นปกติ เกิดทุกขเวทนาก็เป็นปกติ งานการที่ดำเนินไปเป็นปกติตลอดเวลา ไม่เลือกหน้าหนาวหน้าร้อน ไม่เลือกเวลาอิ่มเวลาหิว ไม่เลือกเวลาระหายหรือไม่ระหาย ไม่ว่าทุกขเวทนาจะกำลังรุมล้อมหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมมีลาภ มียศ และมีสุขเสมอเป็นธรรมดา.

เมตตา...เป็นเหตุให้เกิดขันติ คือความอดทน

ผู้มีขันติเป็นผู้มีเมตตา อีกนัยหนึ่งก็คือ เมตตาเป็นเหตุให้เกิดขันติ คือความอดทน.

เมื่อต้องการจะเป็นผู้มีขันติ ต้องนำเมตตามาใช้ คือต้องคิดด้วยเมตตาเป็นประการแรก แล้วจึงพูดจึงทำด้วยเมตตาตามต่อมา.

เมื่อได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้กระทบเรื่องใด สิ่งใด ผู้คนใด ที่รุนแรงหยาบกระด้าง ไม่ประณีตงดงาม แก่ตาแก่หูเป็นต้นของตน แม้ใจหวั่นไหว ไม่ว่ามากหรือน้อย เมื่อสติเกิดรู้ตัว เห็นความหวั่นไหว ความเร่าร้อนแห่งจิตของตน อันเกิดแต่ความโกรธก็ตาม ความคับแค้นใจ ความน้อยใจก็ตาม ความเศร้าเสียใจทุกข์โทมนัสใจก็ตาม ผู้ไม่มีขันติจะคิดจะพูดจะทำ

เพื่อระบายความกดดันในใจออก ให้รุนแรงสาสมกับความกระทบกระเทือนที่ได้รับรู้รับเห็น.

แต่ผู้มีขันติพอสมควร จะระงับความกดดันให้อยู่แต่ภายในใจไม่ให้ระเบิดออกเป็นการกระทำคำพูด ไม่ให้รู้ไม่ให้เห็น ไม่ให้ประจักษ์ ไม่ให้กระทบกระเทือนผู้เป็นเหตุให้มีเสียงมีเรื่องเกี่ยวกับตน มาถึงตน.

ขันติที่แท้ เป็นความเบาสบายแก่ใจและกาย

ใจเป็นใหญ่ ใจมีความสำคัญแก่ทุกชีวิตอย่างยิ่ง การปล่อยให้ใจมีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาลน ย่อมมีผลร้ายแก่ชีวิต.

ขันติที่แท้จริง เป็นขันติที่ให้ความเบาสบายแก่ใจ เบาสบายแก่กาย.

เบาสบายแก่ใจ คือใจเบิกบาน ปลอดโปร่ง ไม่บอบช้ำเศร้าหมอง ด้วยความเสียใจ น้อยใจ เจ็บใจ อันเกิดแต่ความไม่สมหวัง ไม่มีอาฆาตพยาบาท อันเกิดแต่ความโกรธแค้นขุ่นเคืองอย่างรุนแรง เบาสบายแก่กายคือ จะปฏิบัติหน้าที่การงานเข้าสังคม สมาคม ได้อย่างสบายใจ มั่นใจ ไม่สะทกสะท้าน ให้ความเย็นแก่ผู้พบเห็นข้องเกี่ยวใกล้ชิด.

เมตตาเป็นเหตุให้เกิดขันติได้ คือเมื่อได้ยินได้ฟัง ได้รู้ได้เห็นอะไรที่ทำให้กระทบกระเทือนความสงบเย็นของใจ ให้คิดถึงผู้ก่อให้เกิดเรื่องเกิดเสียงเหล่านั้นอย่างถูกต้อง.

ความสำคัญอยู่ที่ความคิดนั้น ถ้าคิดให้ดี คิดให้ถูกต้อง ก็จะให้เกิดผลดีแก่จิตใจ ถ้าคิดไม่ดี ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดผลไม่ดีแก่จิตใจตนเอง.

เมื่อใดพบเห็นหรือได้ยินได้ฟังเรื่องใดสิ่งใด แล้วรู้สึกว่าผลไม่ดี คือความเดือดร้อนกำลังเกิดแก่จิตใจตน เมื่อนั้นให้รู้ว่าตนกำลังคิดไม่ดี คิดไม่ถูกต้อง แม้จะอดทนไม่พูดไม่ทำอะไรกระทบตา กระทบหูกระทบใจผู้อื่น แต่เมื่อใจเร่าร้อนอยู่ นั่นเป็นเพียงขันติที่ไม่ถูกแท้ พึงแก้ที่ใจ ให้ขันติที่ถูกแท้เกิดขึ้นให้ได้ คือแก้ที่ใจให้สงบเย็นได้เมื่อใด เมื่อนั้นมีขันติที่ถูกแท้แล้ว.

คิดให้ดี คิดให้ถูกต้อง...ดับทุกข์ร้อนในใจได้จริง

คิดให้ดี คิดให้ถูกต้อง จักเกิดเมตตา อันจักเป็นเหตุให้มีขันติที่ถูกแท้ ดับทุกข์ดับร้อนในจิตใจได้จริง ไม่เพียงแต่อดทนบังคับกายวาจาไม่ให้แสดงออกเท่านั้น แต่ใจเร่าร้อนอยู่.

เมตตา...เหตุแห่งขันติที่ถูกแท้ จะเกิดขึ้นดับทุกข์ดับร้อนในจิตใจได้จริง ก็ต้องคิดให้ถูกต้อง ถึงผู้เป็นเหตุแห่งเสียงทั้งหลายเรื่องทั้งหลาย อันนำให้เกิดความเร่าร้อนขุ่นมัว คือต้องคิดให้ตระหนักชัดแก่จิตใจว่า ใจของผู้เป็นเหตุอยู่ในระดับเดียวกับเสียงกับเรื่องที่เขาก่อขึ้น เสียงและเรื่องที่หยาบที่รุนแรงเลวร้ายจะเกิดก็แต่ใจที่หยาบรุนแรงเลวร้าย และใจเช่นนั้นที่ก่อให้เกิดเสียงเกิดเรื่องเช่นนั้น ย่อมทำให้เจ้าของใจนั้นหาความสุขสงบไม่ได้ ใจเช่นนั้นจึงควรได้รับความเมตตาจากผู้มีเมตตาทั้งหลาย ไม่ใช่ควรได้รับความโกรธแค้นขุ่นเคือง.

อุบายรักษาใจไม่ให้หวั่นไหว เร่าร้อน

แม้ปรารถนาจะรักษาใจไม่ให้หวั่นไหว เร่าร้อน เมื่อได้ยินได้ฟัง ได้รู้ได้เห็นเรื่องที่ไม่ประณีตแก่หู หรือแก่ตาแก่ใจ ต้องคุมสติ คุมความคิด เตือนตนให้ตระหนักในความจริงว่า ตนกำลังไม่เมตตา พึงย้ำเตือนตนให้ตระหนักแม้เพียงสั้นๆ แต่ต้องจริงใจว่า **"เราเมตตาไม่พอ เราเมตตาไม่พอ"**

เมื่อใจร้อนด้วยความขัดใจ น้อยใจ เสียใจ หรือโกรธแค้นขุ่นเคือง ให้ย้ำเตือนตนเองว่ากำลังขาดเมตตา เมตตาไม่พอจึง

เร่าร้อน เพราะโกรธผู้ที่พูดที่ทำเรื่องไม่เจริญหูเจริญใจให้เกิดแก่ตน หรือแก่ผู้เป็นที่รักแห่งตน ถ้าเมตตาพอ...จะเห็นความน่าเมตตาของผู้เป็นเหตุให้เกิดเรื่องเกิดเสียงร้ายแรงทั้งหลาย.

อบรมเมตตาให้ยิ่ง...แล้วขันติจะตามมา

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก คือค้ำจุนทุกคน ผู้มีเมตตาคือผู้ค้ำจุนทั้งตัวเองและผู้อื่น ค้ำจุนตัวเองประการสำคัญคือ ทำความสงบสบายใจให้เกิดแก่ตนเอง.

ไม่มีความสบายใด จะเสมอด้วยความสบายใจ และความสบายใจจะไม่เกิดแต่เหตุใดเสมอด้วยเหตุคือเมตตา การอบรมเมตตาจึงสำคัญ จึงจำเป็น.

"เมตตา" นั้น เมื่ออบรมเสมอ จะเพิ่มพูนไพศาล แผ่ไปได้ถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งปวง และกระทั่งถึงพรหม เทพ.

ท่านจึงแสดงไว้ว่า **"ผู้มีขันติ เป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย"** เพราะผู้มีขันติ คือ**ผู้มีเมตตา.**

อบรมเมตตาให้ยิ่ง แล้วขันติจะตามมา เป็นผลของเมตตา.

สติ...ตัวสำคัญในการอบรมเมตตา

การอบรมเมตตาเพื่อให้เกิดขันติ มีสติเป็นตัวสำคัญ เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่ชอบใจ ด้วยความโกรธ พึงมีสติระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทันด้วย บอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่า มีเมตตาไม่พอ ถ้าเมตตาพอก็จะเมตตาผู้ที่ทำให้ใจเกิดความหวั่นไหว จะเข้าใจที่เขาพูดเขาทำเช่นนั้น อันไม่ถูกไม่ชอบ ว่าเพราะจิตใจของเขาอยู่ในระดับนั้น อันจะฉุดลากเขาให้ลำบากสถานเดียว ควรเมตตาเขานัก.

ไม่มีอำนาจร้ายแรงใด ทานอำนาจแห่งเมตตาได้

ทุกคนจะต้องประสบพบสิ่งไม่ต้องหู ไม่ต้องตา ไม่ต้องใจมากมายในแต่ละวัน พึงเตือนตนเองให้จริงใจว่า เมตตาของตนยังไม่พอ ต้องอบรมเมตตาให้มากยิ่งขึ้น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคืองน้อยใจเสียใจร้อนใจ เพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้เมื่อใดเมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควร พอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ เมื่อนั้นทุกคนจะรู้สึกด้วยตนเองว่าเมตตาค้ำจุนโลกจริง เมตตาช่วยตนก่อนจริง เมตตาใหญ่ยิ่งจริง.

ช้างนาฬาคิรีที่กำลังบ้าคลั่งเมามัน ยังพ่ายแพ้แก่พระเมตตาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีอำนาจแรงร้ายใดจะทานอำนาจแห่งเมตตาได้ นี่เป็นสัจจะคือ ความจริงที่จะเป็นจริงเสมอไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง พลังร้ายภายนอกยิ่งแรง ยิ่งต้องใช้พลังเมตตาที่แรง เมื่อใดพลังเมตตาแรงพอก็จะสยบพลังร้ายได้สิ้น.

เมตตา...เป็นบาทของศีล

เมตตาเป็นบาทของศีล เพราะเมตตาจะทำให้ไม่เบียดเบียน ทำความเดือดร้อนให้เกิด ความไม่เบียดเบียนคือศีล ผู้มีศีลเป็นผู้ไม่เบียดเบียนให้เกิดความเดือดร้อน ทั้งมากน้อยหนักเบา.

การเว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล.

การเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของไม่ยินดีอนุญาตให้ เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล.

การเว้นจากประพฤติผิดประเวณีในบุตรภริยาสามีผู้อื่น เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล.

การเว้นจากพูดให้เกิดความเข้าใจผิดจากความจริง เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล.

การเว้นจากสิ่งทำให้มึนเมา เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตาและเป็นศีล.

ผู้มีเมตตา...ย่อมเป็นผู้มีศีล

เมตตากับศีลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเสมอ ยากจะแยกจากกันได้ ผู้มีศีลก็คือผู้มีเมตตา ผู้มีเมตตาย่อมเป็นผู้มีศีล.

ผู้ไม่มีศีลคือผู้ไม่มีเมตตา เพราะศีลคือความไม่เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ไม่เบียดเบียนทั้งตนเอง และไม่เบียดเบียนทั้งผู้อื่น ความไม่มีศีล...เป็นความเบียดเบียนให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ซึ่งแม้เป็นผู้มีเมตตาจะไม่อาจละเมิดศีลข้อที่ ๑ คือ เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง รวมทั้งไม่อาจทำความทุกข์ทรมานให้เกิดแก่สัตว์.

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจละเมิดศีลข้อที่ ๒ คือ เว้นจากการถือเอาข้าวของที่เจ้าของไม่ยินดีอนุญาตให้ ของที่เจ้าของให้อย่างจำใจ อย่างไม่ยินดี ผู้มีเมตตาก็จะต้องเว้น จะไม่ละเมิดศีลข้อนี้เพราะการละเมิดนี้จะเป็นการก่อทุกข์ให้เกิดแก่ผู้เป็นเจ้าของ.

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจละเมิดศีลข้อ ๓ คือ เว้นจากการประพฤติผิดประเวณีในบุตรภริยาสามีผู้อื่น อันเป็นการก่อความทุกข์.

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจละเมิดศีลข้อที่ ๔ คือ เว้นจากการพูดให้เกิดความเข้าใจผิดจากความจริง อันจักก่อให้เกิดความเสียหาย ความเป็นทุกข์เดือดร้อนได้.

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจละเมิดศีลข้อที่ ๕ คือ เว้นจากสิ่งทำให้มึนเมา อันจักเป็นการก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายได้ต่างๆ.

การไม่เมตตาผู้อื่น เป็นการไม่เมตตาตนด้วย

ศีลเกิดแต่เมตตา เมตตาเกิดกับศีล ทั้งสองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ศีลของผู้ใดบกพร่อง เมตตาของผู้นั้นก็บกพร่องด้วย บกพร่องทั้งเมตตาตนเอง และบกพร่องทั้งเมตตาผู้อื่น.

อันเมตตาตนเองกับเมตตาผู้อื่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกจากกันไม่ได้.

การไม่เมตตาผู้อื่นก็เป็นการไม่เมตตาตนไปพร้อมกัน พึงคิดถึงสัจจะประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ คือ "ทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักเป็นผู้รับผลของ

กรรมนั้น” เมื่อเบียดเบียนเขา เราเองนั่นก็จะต้องได้รับผลนั้น เมื่อไม่เมตตาเขา เราเองนั่นก็จะต้องได้รับผลนั้น.

“เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก” มีพระพุทธศาสนสุภาษิตแสดงไว้เช่นนี้ เมื่อเมตตาเป็นเหตุให้มีศีล ศีลเกิดแต่เมตตา เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ก็คือศีลเป็นเครื่องค้ำจุนโลกเช่นกัน.

โลกมิได้หมายถึงเพียงดาวดวงหนึ่งดังเป็นที่เข้าใจกันอยู่ แต่โลกหมายถึงตนเอง หมายถึงเขาอื่นทั้งหลายทั้งปวง ผู้มีเมตตาหรือผู้มีศีลจึงเป็นผู้ค้ำจุนตนเอง และค้ำจุนผู้อื่นทั้งหลาย.

โทสะ...เปรียบดั่งไฟ ร้อนทั้งกายและใจ

โทสะ คือ ความโกรธเปรียบได้ดังไฟ เพราะเมื่อความโกรธเกิดขึ้นเมื่อไร ความร้อนจะเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ไม่ร้อนเพียงที่ใจ แต่ยังร้อนถึงกายได้ด้วย มากน้อยตามแรงแห่งโทสะ.

แต่ทั้งๆ ที่พากันกลัวไฟไหม้ ก็ไม่พากันกลัวโทสะ ทั้งที่ความจริงนั้น โทสะไหม้แรงกว่าไฟทั้งหลายเป็นอันมาก โทสะอาจจุดไฟทั้งหลายให้ลุกโพลงได้ เมื่อความโกรธเกิดถึงจุดหนึ่งก็เป็นเหตุให้จุดไฟเผาผลาญอาคารบ้านเรือน ให้พินาศหมดสิ้นไปได้ พร้อมกับชีวิตผู้คนได้ด้วย มีปรากฏให้รู้ให้เห็นอยู่เสมอ

เพียงแต่ไม่พากันคิดให้เข้าใจว่านั่นคือ โทษของโทสะที่รุนแรง น่าสะพรึงกลัวยิ่งกว่าพระเพลิงหลายร้อยหลายพันเท่า.

เมตตา...ดั่งน้ำ ดับไฟร้อนแห่งโทสะให้มอดลง

เมตตาเปรียบได้ดังน้ำจริงๆ น้ำดับไฟได้ฉันใด เมตตาก็ดับโทสะหรือความโกรธได้ฉันนั้น.

เปรียบโทสะดังไฟ เพราะไฟร้อน และโทสะก็ร้อน เปรียบเมตตาดังน้ำ เพราะน้ำเย็น และเมตตาก็เย็น.

ความร้อนและความเย็นทั้งสองนี้ จะปรากฏได้ในจิตใจ รู้ได้ด้วยตนเอง รู้สึกร้อนที่ใจเป็นประจำ ก็พึงรู้ว่าตนถูกโทสะครอบคลุมมาก...มากกว่าเมตตา รู้สึกเย็นอยู่ที่ใจเป็นปกติ ก็พึงรู้ว่าตนมีเมตตาห้อมล้อมอยู่มากกว่าโทสะ.

หนีพ้นไฟร้อนแห่งโทสะ ได้ด้วยสติ

ทุกคนชอบเย็น ทุกคนไม่ชอบร้อน แต่ไม่ทุกคนที่รู้จริงว่าความเย็นเกิดแต่เมตตาจริงๆ และความร้อนก็เกิดแต่โทสะจริงๆ จะให้รู้ได้ด้วยตนเองตามความเป็นจริง เพื่อสามารถหนีพ้น

ความร้อนได้มีความเย็น ก็ต้องใช้สติ.

เมื่อความโกรธคือโทสะเกิด ให้รู้ตัวว่ากำลังโกรธแล้ว ขณะเดียวกันก็ให้สังเกตว่า จิตใจหน้าตาเนื้อตัวร้อนผิดปกติหรือไม่ จะรู้สึกชัดว่าจิตใจเนื้อตัวหน้าตาเวลาโกรธ...ร้อนผิดปกติ นั่นคือเครื่องยืนยันว่า โทสะให้ความร้อน และเป็นความร้อนที่ไม่มีประโยชน์ มิใช่ความร้อนที่อาจนำไปหุงหาอาหารได้ โทสะจึงให้แต่โทษ ไฟยังดีกว่าโทสะ เพราะไฟให้คุณคือใช้ทำประโยชน์ได้ โทสะมีแต่ให้โทษ พึงระลึกถึงความจริงนี้ไว้ จะเป็นคุณต่อไป.

"เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ"...คาถาป้องกันโทสะ

มีเป็นอันมากที่รู้ความเป็นผู้มักโกรธของตน รู้โทษนั้น เมื่อปรารถนาจะหนีให้พ้นโทษของความโกรธก็พึงรับความจริงว่า เมตตาเท่านั้นที่จะดับความโกรธได้ เมตตาเท่านั้นที่จะป้องกันมิให้ความโกรธรุนแรงได้.

บางทีจึงใช้วิธีที่ง่าย คือ ใช้คำภาวนาเมื่อความโกรธเกิดขึ้น เช่น ท่องพุทโธ พุทโธ แต่แม้จะให้เป็นปัญญา ป้องกันความโกรธให้ไกลออกไปเป็นลำดับ ให้เมตตามากขึ้นเป็นลำดับ ก็ต้อง

เปลี่ยนคำภาวนาอันเป็นสมาธิ ให้มาเป็นคำภาวนาอันเป็นปัญญา คือด้วยการบอกตัวเอง หรือเตือนตัวเองนั่นแหละว่า **"เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ"**.

ความสำคัญในการภาวนาว่า "เมตตาไม่พอ" อยู่ที่ต้องทำใจให้ยอมรับความบกพร่องของใจตน ว่าเมตตาไม่พอจริงๆ นั่นแหละ จึงจะเป็นการค่อยผลักดันโทสะที่มีอยู่เต็มโลก ให้ห่างไกลใจตน ได้สำเร็จเป็นลำดับไป.

"เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ" นี้เป็นความจริง ที่ทุกคนตำหนิตนได้ ไม่ใช่ไปตำหนิผู้อื่น แม้ใช้ "เมตตาไม่พอ" กับผู้อื่น แทนที่จะเป็นคุณ ก็จะกลับเป็นโทษอย่างแน่นอน พึงสำนึกในความจริงนี้ให้เสมอ.

ผู้เป็นที่รักของพรหม เทพ มนุษย์ และสัตว์

ผู้มีเมตตา เป็นที่รักทั้งของพรหม เทพ มนุษย์ สัตว์ พระเมตตาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นได้ชัดกว่าเมตตาของใครทั้งหลายว่า ทำให้ทรงเป็นที่รักทั้งของพรหม เทพ มนุษย์ สัตว์.

ผู้มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาปัญญา ย่อมไม่ปฏิเสธที่ท่านแสดง

ไว้ว่า สมเด็จพระบรมศาสดาประทับที่ใด ที่นั้นพรหมเทพจะแวดล้อม เสด็จสู่ที่ใดท่านกล่าวไว้ว่า พรหมเทพที่ล่วงรู้ก่อนจะบอกกล่าวกัน ชักชวนกันลงไปเฝ้า ถ้าไม่ด้วยพระเมตตามหาศาลแล้ว อะไรอื่นจะมีพลังอำนาจเสมอได้.

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่คุ้นหูคุ้นใจคนจำนวนมากคือบทที่ว่า...

"สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ แปลความว่า การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง"

เพราะพุทธศาสนิกชนจำนวนไม่น้อย มีศรัทธาเชื่อในคุณแห่งการให้ธรรมเป็นทาน จึงแม้สามารถก็จะพากันพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน ซึ่งเชื่อว่าเหนือการให้ทั้งปวง ซึ่งจักเป็นบุญเป็นกุศลยิ่งกว่าบุญกุศลที่เกิดจากการให้ทานอื่นทั้งปวง. นี้เป็นการถูก เป็นการดี เพราะการเผยแพร่ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นความดีอย่างยิ่ง ยิ่งผู้ได้รับนำไปปฏิบัติก็จะยิ่งเป็นการดีที่สุด เพราะการปฏิบัติธรรม ทรงธรรม ตั้งอยู่ในธรรม เป็นการนำให้ถึงความสวัสดีอย่างแท้จริง และไม่เพียง

เป็นความสวัสดีเฉพาะตนเองเท่านั้น ยังสามารถแผ่ความสวัสดีให้กว้างไกลไปถึงผู้เกี่ยวข้องได้มากมาย.

กล่าวได้ว่า ผู้มีธรรมเพียงคนเดียว ย่อมยังความเย็นความสุขให้เกิดได้เป็นอันมาก ตรงกันข้ามกับผู้ไม่มีธรรม แม้เพียงคนเดียว ก็ย่อมยังความร้อนความทุกข์ให้เกิดได้เป็นอันมาก.

การให้ธรรมที่แท้จริง หมายถึงการทำตนเองของทุกคนให้มีธรรม

พิจารณาจากความจริง ที่ว่าผู้มีธรรมเป็นผู้ให้ความเย็นความสุขแก่ผู้อื่นได้ เช่นเดียวกันกับที่ให้ความเย็นความสุขแก่ตนเอง. อาจเห็นได้ว่า การให้ธรรมไม่หมายถึงเพียงการพิมพ์หนังสือธรรมแจก หรือการอบรมสั่งสอนด้วยวาจา ให้รู้ให้เห็นธรรมเท่านั้น.

แต่การให้ธรรมที่แท้จริง ย่อมหมายถึงการทำตนเองของทุกคน ให้มีธรรม ให้ธรรมในตนปรากฏแก่คนทั้งหลายโดยอัตโนมัติไม่ต้องมีการแสดงออกเป็นการสั่งสอนด้วยวาจา หรือเช่นด้วยการแสดงธรรมแบบพระธรรมเทศนาของพระ.

การสั่งสอนธรรมหรือให้ธรรมด้วยความประพฤติปฏิบัติ

ธรรมด้วยตนเองนั้น มีความสำคัญเหนือกว่าการแจกหนังสือธรรมเป็นอันมากด้วยซ้ำ เพราะการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ จนธรรมนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายกับใจ นั่นแหละเป็นการแสดงธรรมให้ปรากฏแก่ผู้รู้ผู้เห็นทั้งหลายทั้งปวง และจะต้องได้ผลมากกว่าการให้ธรรมที่เป็นข้อเขียนในหน้าหนังสือ.

ความสูงต่ำ ห่างไกลของธรรมที่ดีและชั่วนั้นมีมากมายยิ่งนัก

อันคำว่าธรรมนั้น ที่แท้จริงมีความหมายเป็นสองอย่าง คือทั้งที่ดีและที่ชั่ว หนังสือธรรมมิได้แสดงแต่ธรรมที่ดี แต่แสดงธรรมที่ชั่วด้วย เพียงแต่แสดงธรรมที่ดีว่าให้ประพฤติปฏิบัติ แสดงธรรมที่ชั่วว่าไม่ควรประพฤติปฏิบัติ และผู้ประพฤติธรรมหรือผู้มีธรรมนั้นก็คือ ผู้ประพฤติธรรมที่ดี ไม่ประพฤติธรรมที่ชั่ว.

ผู้ประพฤติธรรมที่ดีเรียกได้ว่าเป็นสัตบุรุษ ผู้ประพฤติธรรมที่ชั่วเรียกได้ว่าเป็นอสัตบุรุษ ความสูงต่ำห่างไกลของธรรมที่ดีและที่ชั่วนั้นมากมายนัก.

มีพุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า "ฟ้ากับดินไกลกัน และฝั่งทะเล ก็ไกลกัน แต่นักปราชญ์กล่าวว่า ธรรมของสัตบุรุษกับของอสัตบุรุษไกลกันยิ่งกว่านั้น"

การทำตนที่ชั่ว ให้เป็นตนที่ดีได้ เป็นกุศลที่สูงที่สุด

ผู้ให้ธรรมทั้งด้วยการให้หนังสือธรรม และทั้งการปฏิบัติด้วยตนเองให้ปรากฏเป็นแบบอย่างที่ดีงาม เป็นแบบอย่างของสัตบุรุษ กล่าวว่าเป็นผู้ให้เหนือการให้ทั้งปวง เพราะการพยายามช่วยให้คนเป็นผู้มีธรรมของสัตบุรุษ ละธรรมของอสัตบุรุษนั้นก็เท่ากับพยายามช่วยให้คนบนดินคือต่ำเตี้ย ได้เข้าใกล้ฟ้าคือสูงส่ง หรือช่วยให้คนชั่วเป็นคนดีนั่นเอง.

การช่วยให้คนชั่วเป็นคนดีนั้น ผู้ใดทำได้จักได้กุศลสูงยิ่ง การช่วยตนเองที่ประพฤติไม่ดีให้เป็นคนประพฤติดีนั้น ก็เป็นการช่วยคนชั่วให้เป็นคนดีเช่นกัน และจะเป็นกุศลที่สูงที่สุดเสียด้วยซ้ำ เพราะนอกจากตนเองจะช่วยตนเองแล้ว คนอื่นยากจักช่วยได้.

นี้หมายความว่า อย่างน้อยตนเองต้องยอมรับฟังการแนะนำ ช่วยเหลือของผู้อื่น ยอมปฏิบัติตามผู้อื่นที่ปฏิบัติเป็น

แบบอย่างที่ดีให้ปรากฏอยู่ คือทำตนเองให้เป็นผู้ประพฤติธรรมของสัตบุรุษ ละการประพฤติปฏิบัติธรรมของอสัตบุรุษให้หมดสิ้น.

พึงอบรมปัญญา เพื่อเป็นแสงสว่างขับไล่โมหะ

ผู้มาบริหารจิตทั้งนั้น พึงดูจิตตนเองให้เห็นชัดเจนว่ามีความปรารถนาต้องการจะก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ตนเองหรือไม่.

ถ้าไม่มีความปรารถนานั้น ก็พึงรู้ว่าจำเป็นต้องอบรมปัญญา เพื่อให้ปัญญาเป็นแสงสว่างขับไล่ความมืดมิดของโมหะ ให้บรรเทาเบาบางถึงหมดสิ้นไป.

ปัญญาจะช่วยให้เห็นถูกเห็นผิดตามความเป็นจริง และเมื่อเห็นตรงตามความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติย่อมไม่เป็นเหตุแห่งทุกข์โทษภัยของตนเองและของผู้ใดทั้งสิ้น ทุกข์โทษภัยย่อมไม่มีแก่ตน อาจมีปัญหาว่าแม้ตนเองไม่ก่อทุกข์โทษภัยแก่ตนเอง ด้วยการกระทำที่ไม่ถูกไม่ชอบทั้งหลาย แต่เมื่อยังมีผู้อื่นอีกเป็นอันมากที่ก่อทุกข์โทษภัยอยู่ แล้วเราจะพ้นจากทุกข์โทษภัยนั้นได้อย่างไร.

ปัญหานี้แม้พิจารณาเพียงผิวเผิน ก็น่าจะเป็นปัญหาที่ต้องยอมจำนน คือต้องรับว่าถูกต้อง แต่ถ้าพิจารณาให้อย่างลึกซึ้งประกอบด้วยปัญญาแท้จริง ย่อมจะได้รับคำตอบแก้ปัญหาให้ตกไปได้อย่างสิ้นเชิง เพราะผู้มีความเห็นชอบ ปราศจากโมหะ ย่อมเห็นได้ว่าไม่มีทุกข์โทษภัยใดจะเกิดแก่ตน ถ้าตนสามารถวางความคิดไว้ได้ชอบ เพราะความทุกข์ทั้งปวงเกิดจากความคิด.

ผู้มุ่งปฏิบัติธรรม ต้องรู้จักพิจารณาเลือกเฟ้นธรรม

ผู้มุ่งมาบริหารจิต มุ่งปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นจากกิเลส ต้องพิจารณาใจตนในขณะอ่านหนังสือหรือฟัง เรียกว่าเป็นการเลือกเฟ้นธรรม ธรรมใดกระทบใจว่าตรงกับที่ตนเป็นอยู่ พึงปฏิบัติน้อมนำธรรมนั้นเข้าสู่ใจตน เพื่อแก้ไขให้เรียบร้อย.

ที่ท่านกล่าวว่า “เห็นบัณฑิตใด ผู้มีปกติชี้ความผิดให้ ดุจผู้บอกขุมทรัพย์ให้ ซึ่งมีปกติกล่าวกำราบ มีปัญญา พึงคบบัณฑิตเช่นนั้น เมื่อคบท่านเช่นนั้น ย่อมประเสริฐ ไม่เลวเลย”

“บัณฑิต” นั้นคือ “คนดีผู้มีธรรม หรือผู้รู้ธรรมปฏิบัติธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั่นเอง”.

การกล่าวธรรมของบัณฑิต คือ การกล่าวตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ และบัณฑิตนั้นมีพุทธภาษิตกล่าวไว้ด้วยว่า...

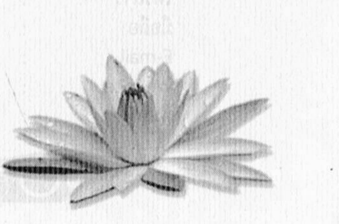
"บุรุษจะเป็นบัณฑิตในที่ทั้งปวงก็หาไม่

แม้สตรีมีปัญญาเฉียบแหลมในที่นั้นๆ ก็เป็นบัณฑิตได้เหมือนกัน"

สามารถหนีไกลจากกิเลสได้มากเพียงไร ก็สามารถแลเห็นพระพุทธเจ้าได้ใกล้ชิดเพียงนั้น

คนดีมีปัญญา คือ คนมีกิเลสบางเบา โลภน้อย โกรธน้อย หลงน้อย.

กิเลสนั้นมีมากเพียงไร ก็ทำให้เหลือน้อยได้ ทำให้หมดจดอย่างสิ้นเชิงก็ได้ สำคัญที่ผู้มีกิเลสต้องมีปัญญา แม้พอสมควรที่จะทำให้เชื่อว่า กิเลสเป็นโทษอย่างยิ่ง ควรหนีให้ไกล สามารถหนีไกลกิเลสได้มากเพียงไร ก็สามารถเป็นคนดี เป็นบัณฑิตได้เพียงนั้น ทั้งยังจะสามารถแลเห็นพระพุทธเจ้าได้ใกล้ชิดเพียงนั้นด้วย.



รหัสวิริยะ ๔๑๒

จัดจำหน่ายโดย : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด
58/186 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา
แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230

โทรศัพท์ : 0-2918-0192-3, 0-2517-7445, 0-2918-1336, 0-2918-1338-9, 0-2918-1057, 0-2918-1171-2
โทรสาร : 0-2917-9072, 0-2918-1218, 0-2918-1058
มือถือ : 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com
Website : www.rvpprinting.com
พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์ธนชัยรุ่งเรืองพัฒนา จำกัด

พิมพ์บน
กระดาษถนอมสายตากรีนรี้ด
www.greenread.com
SCG PAPER

ขอขอบพระคุณผู้มอบพวงหรีด
และร่วมทำบุญในพิธีสวดพระอภิธรรมอุทิศส่วนกุศล

คุณพ่อธง รุญเจริญ และลูกหลาน
นาวาเอก พิจินต์ นุชนวล และครอบครัว
ครอบครัวอังศุประภา
บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
ดร.นิเชต-อ.สุมาลัย สุนทรพิทักษ์
ดร.สว่าง ภู่พัฒนวิบูลย์ (ที่ปรึกษาที่ประชุมอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ)
อาจารย์สาโรช นาคะวิโรจน์
ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
ผศ.ปรียา ธัญญขันธ์ และครอบครัว
สภามหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
ศ.ดร.อาภรณ์ จำปาทอง
พลเอก สมพร เติมทองไชย
รศ.ดร.พงศ์-รศ.ดร.อรุณี หรดาล
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
ผศ.ดร.ประกาศิต อนุภาพแสนยากร (อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ)
ศ.ดร.ธีระ-อ.ละมัย รุญเจริญ
มูลนิธิ 60 ปี การเรือนสวนดุสิต
ลูกหลาน คุณพ่อชาย-คุณแม่ละมุล รุญเจริญ
ครอบครัวจันทรเจริญ
ผศ.ดร.ปาริชาต จึงวิวัฒนาภรณ์ (คณบดีคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)
รศ.อุดม-รศ.อรชร พรประเสริฐ
พล.อ.วรพันธ-คุณจุไร วรศักดิ์ยิน
คุณสุนี ไชยรส
ครอบครัวไพบูลย์ยิ่ง
เพื่อนๆ กลุ่ม black spider JC TU
สาขาวิชาดนตรีไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
คุณอุสุวร-อ.ดวงจิตต์ กาญจนมยูร
สาขาวิชาชีววิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทร์เกษม

ครอบครัวรัตนอุดม
ศิษย์เก่า ร.ร.ฝึกหัดครูนครราชสีมา
โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
ผศ.ดร.พิทักษ์ จันทร์เจริญ (อธิการบดีมหาวิทยาลัยสวนดุสิต)
ผศ.ดร.วิไล ศรีธนางกูล (รองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มสด.)
รศ.ดร.ณัฏฐารม จุฑาภัทร (รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มสด.)
รศ.พัชรี สวนแก้ว (รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มสด.)
ดร.วรานี เวสสุนทรเทพ (รองอธิการบดีฝ่ายกิจการศูนย์การศึกษา มสด.)
แผนกเบเกอรี่ บ.การบินไทย บจม.
รศ.ดร.ประพาศน์-ผศ.รำพึง พฤธิประภา
แผนก COTB บ.การบินไทย บจม.
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
สมาคมศิษย์เก่า เทา-ชมพู
ผศ.ดร.ทศพล อารีนิจ (อธิการบดี มรภ.เชียงราย)
ดร.ภาดล อามาตย์ (คณะบดีคณะบริหารธุรกิจ และการบัญชี มรภ.ศรีสะเกษ)
คุณสิทธิรัตน์ (สุภาพร) โหตระไวศยะ
รศ.สุนทร-ผศ.พานี แสวงผล
ศิษย์เก่าเบญจมะ-นารี 07-09
ผศ.ดร.สุรศักดิ์ ศรีกระจ่าง (รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ)
สำนักงานสภามหาวิทยาลัย/ฝ่ายประชุม และพิธีการ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปกฎหมาย
นายสิริพงศ์ อังคสกุลเกียรติ (ประธานกรรมการส่งเสริมกิจการ มรภ.ศรีสะเกษ)
ผศ.ประชุม ผงผ่าน (อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี)
มูลนิธิ 60 ปี การเรือนสวน
ผศ.สมเดช นิลพันธ์ (อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม)
ชมรมผู้สูงอายุ มรภ.เทพสตรี
ชมรมครุรัตน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
รศ.ดร.อินทร์-รศ.สุวรรณี ศรีคุณ
สำนักศิลปะ และวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
คณะกรรมการส่งเสริมกิจการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
ผศ.ดร.ผดุง พรมมูล
ผศ.กนก-วราภรณ์ โตสุรัตน์

ชมรมกล้วยไม้สวนดุสิต
รศ.ดร.นันทนา แจ้งสุวรรณ
รศ.ดร.ธร-ผศ.วิไลวรรณ สุนทรายุทธ
สาขาวิชาบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
คณะบริหารธุรกิจ และการบัญชีมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
ผศ.อนงค์ กุญอินทร์ และลูกๆ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ศิษย์เก่า เบญจมะมหาราช อุบล 2511-12
ผศ.ดร.ชัยฤทธิ์ ศิลาเดช (อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง)
สภาคณาจารย์ และข้าราชการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
ผศ.ดร.สุรศักดิ์ ศรีกระจ่าง รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
ผศ.ดร.อุดมพันธ์ พิชญ์ประเสริฐ คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
คุณรัชฎาภรณ์ แก้วสนิท (พรรคประชาธิปัตย์)
เพื่อนฝึกหัดครูมัธยม รุ่นที่ 16
สภาวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
ดร.เจษฎา ชาตรี (รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ)
ผศ.เฉิดเฉิน สุกปลั่ง
ดร.สวงค์ บุญปลูก (ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มสต.)
พล.อ.ต.จิโรจ-คุณดรุณี ฉายะพงศ์ และครอบครัว
ชมรมแคฝรั่งจันทรเกษม
ครอบครัวเกษอารีย์
คุณสุรางค์ รุญเจริญ และครอบครัว
คุณสมชัย-คุณละเมียด รุญเจริญ และครอบครัว
ครอบครัวจันทรเจริญ
คุณสุรศักดิ์-คุณจันทร์แก้ว ชวยานันท์
ดร.หวล-อ.ปรียา พินุพันธ์
ดร.พลสัณห์-รศ.นพรัตน์ โพธิ์ศรีทอง
ดร.เนาวรัตน์-ดร.อุไรวรรณ แย้มแสงสังข์
รศ.ดร.พงศ์ หรดาล
พล.อ.วรพันธ์-คุณจุไร วรศักดิ์โยธิ
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
พันเอก ดร.สมพร เติมทองไชย
ดร.หอม-อ.ดวงพร คลายานนท์

ดร.เจษฎา ชาตรี มรภ.ศรีสะเกษ
ดร.เจษฎา โนนแก้ว มรภ.ศรีสะเกษ
คุณอดิศร-คุณอรพิณ ภาชนะทิพย์
ดร.จักรพันธ์ โสมะเกษตริน
อาจารย์วิวัฒน์-คุณวิไลวรรณ โลหิตหาญ
ผศ.จิรศักดิ์-ผศ.อรุณี เอี่ยมพงษ์ไพฑูรย์
ชมรมผู้อาวุโสเทพสตรี
คุณสุภิตร-คุณมานิตา-คุณทัศนีย์ มรภ.เทพสตรี
ผศ.ปรีชา เศรษฐีธร
คุณฉัตรชัย-คุณดารณี พราหมณ์แก้ว
ดร.อมร-ผศ.สาวิกา กาญจนะ มรภ.พระนคร
รศ.เขต-ผศ.พรจรัส รัตนจรณะ
อ.สุวร-อ.ดวงจิตต์ กาญจนมยูร
รศ.วันชัย-อ.มลุลี วัฒนกุล
อ.ล้อม เพ็งแก้ว และคุณนิพัทธ์พร เพ็งแก้ว
คุณพัฒนา ขุมทิพย์
คุณวิมล มีสมสาร
ดร.อรวรรณ ตุลยสุข
พ.ต.อ.เสถียร บริบาล และครอบครัว
คุณเสงี่ยม-คุณบุญยัง ลำสมุทร
ผศ.จินตนา เวชมี มรภ.เทพสตรี
ผศ.ธีรศักดิ์ ฉาราวัฒนสกุล-อ.รจกร จันทรเจริญ
คุณสุนทร-คุณพาณี แสวงผล
อ.สมศรี เพียกขุนทด
คุณศรีสรรค์ ประสิทธิ์ธรรม
ผศ.ไพบูลย์ วิริยะวัฒนะ
อ.รัมภา ลีลานภาภัทร (เชาวลิต)
อ.มณีรัตน์ ลิ้มสืบเชื้อ
คุณสวิน-คุณกัลยา อักขรายุธ
ผศ.สุภาพร ดุษฎีพฤฒิพันธุ์
รศ.บุญเกียรติ-รศ.ศรีณัฐ ไทรชมภู
คุณเฉลียว-คุณสาระ การะเวก
คุณบัญญัติ-คุณเพ็ญพักตร์ ขันธวิจิตร์

คุณผดุงชาติ สุวรรณวงศ์
คุณวันชัย-คุณมัทนา ศุภนคร
คุณสุมน จุฑามณี
คุณวรพงษ์ วรรณศิริ และครอบครัว
ศิษย์เก่า รร.เบญจมะมหาราช ปี 2511-2512
คุณชอชิน รุญเจริญ
คุณพ่อยงยุทธ์ จึงเจริญ
คุณพงษ์ศักดิ์ จึงเจริญ และครอบครัว
ผศ.ทัศน์-คุณรุจิรา ทัศนียานนท์ และครอบครัว
รศ.สุวิทย์-รศ.กรีสุดา เฑียรทอง
คุณประสิทธิ์-ผศ.ดร.พิศมัย ถึถะแก้ว
ผศ.รุ่งทิพย์-คุณนริศ พุ่มดนตรี
อาจารย์อัจฉรา สังโยคะ มรภ.เทพสตรี
รศ.ศศี จันทร์ประพันธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประกาศิต อานาพแสนยากร อธิบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
รศ.เอนก ส่งแสง
ผศ.สายัณห์ น.อ.หญิง รัชนีกร วนะรมัย
ผศ.ดร.สัหสา พจนิล มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
คุณพิณ และครอบครัว
ผู้พิพากษาประสงค์ กระจ่างวุฒิชัย
ดร.ศิรินันท์ กฤษณจินดา
คุณไพจิตร และคุณวัชรินทร์ ไพบูลย์ยิ่ง
คุณเหม่ยนะ จาง ประเทศจีน
คุณพุฒิพงศ์ อังศุประภา
คุณดาวเรือง-เจ๊น้อย (บ้านสวนหลวง)
คุณป้าเล็ก-หลานไก่ (บ้านสวนหลวง)
คุณป้านา (บ้านสวนหลวง)
คุณแม่จรวย-ครอบครัวภิญญูรัตน์
น้องๆ ชีววิทยา มรภ.จันทรเกษม
คุณอริยพร (วินัย) สานคำ
คุณอำไพ (แจ๋ว) สิทธิสุวรรณ (ต.รวมโชค)
คุณปนัดดา บุญผลา และครอบครัว
คุณกุสุมาลย์ ราชวงศ์

คุณจงเจริญ ศรแก้ว
คุณจิตราภรณ์ วนัสพงศ์
ผศ.ดร.โสภณ พวงสุวรรณ
คุณอรพินท์ เอมโอชะ (ราชบุรี)
คุณพิชญา (แอม) คปก
คุณนิศาชล ตุ่นเฮ้า พร้อมครอบครัว
ผศ.ยุพิน ศิระพละ
คุณอัญชลี สุวัฒโนดม มรภ.ศรีสะเกษ
อาจารย์วันทนา-คุณนิวัต กลิ่นงาม
คุณนภารัตน์ มณีรัตน์ และลูกๆ
คุณนิรมล เตชะปณิต
คุณพัชรพร จำเนียรโพธิ์
อาจารย์ลักขณา ศกุลสิงห์
คุณภารดี อติวานิชยพงศ์
ครอบครัวชุนรักษ์
คุณภาวนา คันศร น้าก๋อย (ศรีสะเกษ)
เพื่อนๆ พี่น้อง สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูปกฎหมาย (คปก.)
คุณอรวรรณ โอวาทสาร
คุณวัลยา น้องนู (คปก.)
คุณสุปรีชา ศิริเอี่ยม และคุณนุ (คปก.)
คุณอุดม และคุณจุ๋ม ตันติต้องตา
คุณสามารถ โรจนถิรพงศ์ (บุญลา)
กรรมการ
คุณจันทิรา มานะพงษ์
คุณกัญญ์ภัสสร ชาติชัยประเสริฐ
คุณไพบูลย์ และคุณใจ บุนนาค
คุณศุภศิริ ชนินท์วงศ์ และคุณประสาน อิงคนันท์
คุณทรงยศ กมลทวิกุล
คุณดุจเดือน และคุณเต่า พร้อมครอบครัว (มธ.)
คุณนฤมล วันทนีย์
คุณมาลี ปานพชร
คุณวารินชิริยา และคุณแป๊ะ (มธ)
คุณวรรณณี สิริเมฆวงศ์

คุณดวงฤทัย บุญเสริม (มธ.)
อ.กมลศรี และอ.วรพันธุ์ รุญเจริญ
คุณนุจรี และคุณขนบนารถ เรืองเดช
คุณภัสสรารัชนี สุขสันห์ ศรีชลาลัย
คุณรัฐพล รุญเจริญ และครอบครัว
คุณนาลินี ศรีกสิกุล
คุณเพ็ญพรรณ อินทปันตี
คุณจุฑามาศ พานิช
คุณศุลีวัลย์ ดีที่สุด
คุณอำไพศรี และคุณศุภรัฐ โสประทุม
คุณกนก และคุณวราภรณ์ ไตสุรัตน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
คุณสมร คงรุ่งเรือง
คุณชัยชนะ-คุณสุทิน โพธิวาระ
คุณพีระพล-คุณประไพพัฒน์ ยอดเมืองเจริญ
อ.อธิชาติ บุญยศยิ่ง ผอ.สำนักงานอธิการบดี มรภ.ศรีสะเกษ
คุณรังสรรค์ พิมพันธ์พงศ์
คุณเกษร วงศ์สิรสวัสดิ์
คุณสมาน และคุณยุพา บุษษะ
ดร.ภาดล อามาตย์
ผศ.ประเสริฐ วรวงศ์
ผศ.สุรศักดิ์ จันทา
ผศ.ดร.เอมอร แสนภูสา
คุณวัฒนา-คุณมหรรณพ บำรุงกิจ
ผศ.ดร.วินิจ และรศ.ดร.กันยารันต์ เกตุขำ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นนทยา อินธิชินบัญชร
คุณบัวนึก ผลศิลป์
คุณอาโก๊ะ-คุณอาวีว อังศุประภา
คุณพิณพิศ วัฒนวงศ์วิสุทธิ์
รศ.เอกพงษ์ วงศ์คำจันทร์
คุณน้อย ครอบครัวอังศุประภา
คุณแม่จุก-คุณก้อย ครอบครัวอังศุประภา
คุณนิรมล วรพรสัมฤทธิ์
คุณอาเปี๊ยก-คุณอามน ครอบครัวอังศุประภา

ผศ.ปรียา ธัญญขันธ์ พร้อมครอบครัว วจต
ครอบครัวถนอมงาม
คุณนา ครอบครัวอังศุประภา
พี่แอ๊ด
คุณปราโมทช์ สุทธิมนัส
คุณมะลิวัลย์ เขมาปทุมศักดิ์
คุณเอื้อมพร ขำเจริญ
คุณพิสูจน์-คุณสราญ วิมุกตานนท์
คุณชำนาญ แก้วคำ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)
คุณปาจรีย์ วิมลสุข
คุณสุรพงษ์-คุณบุญเรือง เครือชะเอม
ครอบครัว คุณณฤทัย จองหยิน
คุณเฟิร์ส-คุณอ้อย คุณฟิลม์
อ.ล้อม-คุณนิพัทธ์พร เพ็งแก้ว
คุณอุทัยวรรณ สุทาวัน
คุณธิราภรณ์ อุ่นแก้ว
คุณสุทัศน์-คุณรติรศ รัศมีไพบูลย์ และครอบครัว-คุณต่าย คุณหยก
คุณเบญจรัตน์ มหามงคล-คุณสุเชาว์ พงษ์วิไล
คุณเอ๋ คุณก่อ
รศ.ดร.ไพฑูรย์-ผศ.จำรัส มีกุศล
คุณสุดสายใจ สงวนญาติ
คุณจำเนียร-คุณประยงค์ สุตะโคตร-คุณชาญยุทธ-คุณอุไรวรรณ
คุณสมัคร ตานแต่ง มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
คุณโรจน์-คุณวิมล ดุลยากร
รศ.วิทยา-ผศ.นิภาวรรณ รุ่งอดุลพิศาล และครอบครัว
อ.สุภา ปุณโณทก
คุณครูพลชาติ และคุณครูพัดชา แจ่มใส
คุณรุ่งโรจน์ จุกมงคล
คุณคนัจฉรีย์ ธานิสพงศ์
คุณนคเรศ ธีระคำศรี
คุณสุทัศน์ รติรส

หากมีสิ่งบกพร่องประการใดทางเจ้าภาพต้องกราบขออภัยอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

สำนึกพระคุณแม่

พระคุณแม่ เลิศฟ้า มหาสมุทร　　พระคุณแม่ สูงสุด มหาศาล
พระคุณแม่ เลิศกว่า สุธาธาร　　ใครจะปาน แม่ฉัน นั้นไม่มี
อันพระคุณ ใครใคร ในพิภพ　　ยังรู้จบ แจ้งคำ มาพร่ำขาน
แม่และพ่อ มีคุณต่อบุตร สุดประมาณ　　ขอกราบกราน ระลึกถึง ซึ้งพระคุณ
เจ้าข้าเอ๋ย ใครหนอใคร ให้กำเนิด　　จึงก่อเกิด เติบใหญ่ ด้วยไออุ่น
ทั้งกล่อมเกลี้ยง เลี้ยงลูกมา ด้วยการุณย์　　ช่วยค้ำจุน จนรอดพ้น เป็นคนมา
ถึงลำบาก ร่างกาย ใจห่วงลูก　　ด้วยพันผูก ดวงใจ ให้ห่วงหา
หัวอกใคร จะอุ่นเท่า อีกเล่านา　　คอยปลอบเช็ด น้ำตา คราระทม
เป็นแดนใจ ใสสะอาด ปราศกิเลส　　เป็นสรรเพชญู ของบุตร พิสุทธิ์สม
ความรักเปี่ยม เมตตา น่านิยม　　ประดุจลม โชยเย็น ใครเห็นดี
หอบสังขาร ทำงาน เลี้ยงลูกน้อย　　เกรงจะด้อย ใจทราม ต่ำศักดิ์ศรี
จึงส่งให้ ได้ศึกษา วิชามี　　ให้ได้ดี กว่าแม่พ่อ หวังรอคอย
เหมือนนกกา หาเหยื่อ มาเผื่อลูก　　เปรอความสุข หาทรัพย์ไว้ให้ใช้สอย
ยามไกลพราก จากอุรา ตั้งตาคอย　　ใจละห้อย นอนสะอื้น ขื่นขมทรวง
กว่าลูกลูก จะสำนึก พระคุณท่าน　　ช้างเนิ่นนาน บ้างชีวา ลาลับล่วง
บ้างก็ป่วย จนแทบ สิ้นแดดวง　　ลูกจึงห่วง เอาใจใส่ ในกายา
อย่ารอให้ ใกล้ตาย จึงกราบใกล้　　เป็นศพไป จึงรู้บุญ คุณท่านหนา
ยามท่านอยู่ ควรรู้ชัด สร้างศรัทธา　　ตอบแทนคุณ มารดา บิดาเอย ฯ

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

รหัสปก C-0107

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด

106/204 หมู่ 4 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทร. 0-2517-7445, 0-2918-0192-3, 0-2918-1336-9, 0-2918-1171-2, 0-2540-7860
โทรสาร 0-2917-9072, 0-2918-1218 มือถือ 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com
Website : www.rvpprinting.com